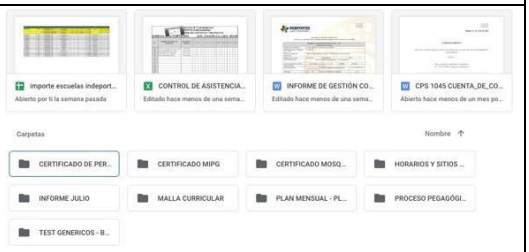
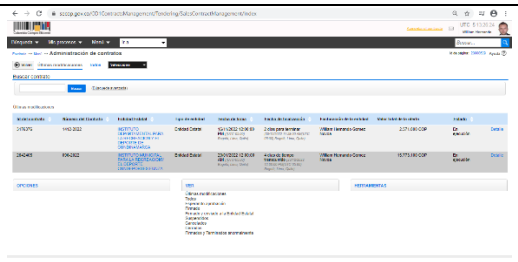
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME MES DE NOVIEMBRE 30 DEL 2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">WILLIAM HERNANDO GOMEZ NOVOA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>80658378</td><td>Tipo de documento</td><td>Cédula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>NOVIEMBRE</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022004458</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 CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</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 en condición 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>

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.	
3. 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.	
4. 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..	
5. 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.	
6. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
7. 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.	

8. 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 manualesy 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.	**TEST NO EJECUTADOS**
9. 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	
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	**NO SE REALIZO NINGÚN EVENTO ESTE MES POR PARTE DE LA ALCALDÍA FACATATIVA**
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**NO SE REALIZO NINGÚN EVENTO**
12. 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 solicitado por el área de archivo cuando se requiera.
13. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
14. 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.	Entregare el informe final al supervisor del contrato con sus respectivos estudios, documentos y demás productos al finalizar él contrato.
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.	Entregare el informe final al supervisor del contrato con sus respectivos estudios, documentos y demás productos al finalizar e contrato.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



PROCESO PEDAGÓGICO DEL BILLAR INFANTIL Y JUVENIL

WILLIAM HERNANDO GÓMEZ NOVOA

CONTENIDO

INTROCUCCIÓN 3
NIVEL DE INICIACION: 6
NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: 6
NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO: 6
MARCO LEGAL 6
CARACTERIZACION DEL DEPORTE 7
ESTRUCCTURACION POR NIVELES 7
NIVEL DE INICIACION (6 - 8 AÑOS) 7
OBJETIVO ESPECÍFICO 7
CONTENIDOS A TRABAJAR 8
NIVEL DE FUNDAMENTACION (9 - 12 AÑOS) 10
OBJETIVOS ESPECIFÍCOS 10
CONTENIDOS A TRABAJAR 11
NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO (13 - 17 AÑOS) 13
OBJETIVOS ESPECIFÍCOS 13
CONTENIDOS A TRABAJAR 13
METODOLOGIAS DEL TRABAJO 16
I CAPITULO “Didáctica del BILLAR” 17
CAPITULO II “Caracterización Teórica de los Fundamentos Técnicos” 25
CONTROL DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION 37
Características de cada uno de los deportistas y su desarrollo cognitivo 37
PROCESO PEDAGOGÍCO DE BILLAR INFANTIL Y JUVENIL 37
OBJETIVO GENERAL 37
INTRODUCCIÓN PARA EL ENTRENADOR 37
FASE DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE MOTOR 39
LAS ETAPAS DEL BILLAR INFANTIL 39
LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE MOTOR EN ESTE PERÍODO 39
LOS ESQUEMAS DE MOTORES BASE 40

LAS TRES FASES FUNDAMENTALES SON 41
BILLAR INFANTIL, FASE I (6-8 AÑOS) 41
CARACTERÍSTICAS GENERALES 41
BILLAR INFANTIL, FASE II (9- 12 AÑOS) 44
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DEL PERIODO44
BILLAR INFANTIL, FASE III (13 – 17 AÑOS) 47
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DEL PERIODO47
OBJETIVOS DE FASE INFANTIL III 49

INTRODUCCIÓN

La Pedagogía del Deporte ha ganado notoriedad en las ciencias del deporte (Machado, Galatti y Paes, 2014; Galatti, Paes, Collet y Seoane, 2018), especialmente por su preocupación en el desarrollo de nuevos conocimientos sobre la organización, la conducción y la evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje entrenamiento deportivo (Galatti, Bettega, Paes, Re- verdito, Seoane & Scaglia, 2017). En el ámbito del entrenamiento deportivo, la estructuración pedagógica de las tareas comprende un importante eje de investigación (Saad, Ramos, Milistetd, Both & Nascimento, 2015), ya que constituye una práctica básica en el desempeño del entrenador deportivo.

Entre las herramientas utilizadas para el análisis de las tareas de capacitación, el *Sistema Integral de Análisis de Entrenamiento* (*SIATE*), desarrollado por Ibáñez, Feu y Cañadas (2016) ha recibido prominencia, ya que considera diferentes procesos que guían las sesiones de entrenamiento, especialmente configuración y función de tareas, o sea, aclara el proceso de construcción y elaboración de la tarea, destacando los posibles contextos del juego, así como su aplicación práctica. Teniendo en cuenta que las tareas deben integrar el mayor número posible de elementos presentes en el contexto real de la competencia, se pueden manipular ciertas variables pedagógicas para garantizar una mayor autenticidad de las tareas, como el tipo de con- tenido (tácticas, técnicas), la fase del juego (ataque, defensa), la situación del juego (superioridad, igualdad o inferioridad numérica), los medios de entrenamiento (por ejemplo, ejercicios, juegos) y el nivel de oposición (con o sin oposición del oponente). En este sentido, *SIATE* permite a los entrenadores manipular dichos elementos y evaluar la efectividad de su intervención (Ibañez et al. 2016).

JUSTIFICACIÓN

El avance y el desarrollo de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación como campo disciplinar trae para la actual década nuevos retos y exigencias en una realidad cambiante para la sociedad a nivel mundial, nacional y local, que en su posicionamiento legislativo, político, social y cultural, viene ganando protagonismo en su aporte, resaltando hitos importantes en su historia reciente para contribuir al desarrollo de los países y su aporte a la calidad de vida, gestionando y articulando a políticas internacionales a favor de la construcción de una sociedad mejor, más sustentable, equitativa, que aporte a favor de la paz, el respeto de la vida y el buen vivir.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Por consiguiente, este plan pedagógico se basará en las siguientes leyes:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009- 2019.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar y desarrollar el billar en el municipio de Facatativá. Para brindar a los niños otra opción deportiva en forma programada. Dar respaldo a las nuevas orientaciones en la enseñanza deportiva, fundamentadas en las escuelas de billar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Integrar contenidos teóricos en el dominio de su técnica a través de experiencias que permitan descubrir los fines del billar

2. Lograr un buen dominio de la técnica y poder comprender todas sus reglas, de manera que faciliten su enseñanza; tanto la formal como la informal.

3. Tener una clara visión para los distintos fundamentos y su utilidad, tanto en las metodologías, como en el juego.

4. Desarrollar capacidad de análisis e integración de las distintas temáticas, participando activamente en clase.

5. Articular con el espacio curricular, la didáctica del billar y sus objetivos planteados en los niveles: inicial, primario y secundario. (La iniciación, el deporte reducido y el juego reglamentado)

6. Integrar los conocimientos de otros espacios curriculares (Didáctica, Entrenamiento, juego motor, otros) en las actividades programadas.

7. Contar con una amplia gama de actividades, ejercitaciones y variantes, de forma que permita el logro de los objetivos independientemente del contexto y de las condiciones físicas de los alumnos.

8. Tomar, al BILLAR, como un medio educativo tendiente a la socialización, desarrollando posibilidades de expresión corporal, comunicativas, cognitivas, lúdicas y de movimiento, la promoción de la salud y la calidad de vida, en personas convencionales y diferentes.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas Deportivas en billar para el municipio de Facatativá están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años, que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Los cuales se dividen en los siguientes niveles de aprendizaje para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas.

Este plan de trabajo tiene una estructura a corto plazo, dividida en tres niveles bien diferenciados:

- Un Primer Nivel denominado de Iniciación
- Un Segundo Nivel de Formación
- Tercer Nivel de Perfeccionamiento

Aunque cada uno de ellos con objetivos y contenidos diferentes y acordes a las necesidades evolutivas de los jugadores en cada nivel.
En este proceso de formación, comenzamos con el Primer Nivel de Iniciación, que comprende las edades entre los 6 a 8 años, esta primera etapa será el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes niveles de 9 a 12 años y 13 a 17 años.
Es importante recordar que en este nivel de iniciación es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante y la velocidad de movimiento tenga especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el taco de billar , a modo de ejercicios, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.
Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta de trabajo metodológica y práctica, proponiendo objetivos claros para alcanzar las metas y que la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad se vea reflejada.

NIVEL DE INICIACIÓN:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes individuales. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en este deporte, para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y dotándolos por deportes de arte y precisión y realizando el uso de prácticas recreativas para su mayor atracción y atención.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA:

Dirigido a niños entre 9 y 12 años en deportes individuales. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente en la precisión. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes individuales.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Encaminado a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes individuales. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales, manejo de la reglamentación del deporte y apoyado en actividades de ejecución y precisión.

CARACTERIZACIÓN DEL BILLAR

La **base** del billar son los choques que establecen las bolas con las bandas y entre sí. El jugador debe golpear una bola con su taco, que suele tener una cobertura de cueros en su extremo. Cada tanto se le aplica tiza a esta cobertura del taco para mejorar la precisión del impacto.

En el **billar francés**, también denominado **billar de carambola**, se disponen sobre la mesa (que está forrada con un paño) tres bolas: una roja y dos blancas, o una roja, una blanca y una amarilla. El objetivo es impulsar con el taco una bola para que ésta golpee las otras dos. Cuando se logra la carambola, el jugador sigue tirando; de lo contrario, el **turno** pasa al otro participante.

El **billar americano** o **pool**, por su parte, se desarrolla en una **mesa** con seis troneras (agujeros). Los participantes tienen que introducir las bolas en los agujeros, respetando las reglas de la disciplina. Por lo general el billar americano se juega con quince bolas numeradas (que van del **1** hasta el **15**), divididas en siete rayadas, siete lisas y una bola especial de color negro (la **bola 8**). Introducir la bola 8 en una tronera o sacarla de la mesa, o no impactar la bola 8 cuando solo quedan ésta y la bola blanca, implican la pérdida del partido.

Otras modalidades del billar son el **billar inglés** y el **billar español**. Cada uno de estos juegos cuenta con sus propias particularidades y **reglas**.

El billar inglés también se conoce con el nombre de *esnuka*, una transliteración del término *snooker*. En pocas palabras, el objetivo principal del juego es obtener el número más alto de puntos, y para ello es necesario meter las bolas en los agujeros. A cada color se le asignó un **valor**, por lo cual la estrategia debe basarse en meter las más importantes primero; partiendo de la roja, que vale 1 punto, cada una de los siguientes vales uno más: amarilla, verde, marrón, azul, rosa y negra.

Al comienzo del juego, debemos ubicar la bola blanca en el semicírculo izquierdo que toque la amarilla y la marrón. El primer **objetivo** de cada turno es meter una bola de color rojo. Si el jugador no lo logra, entonces debe intentarlo otro; si éste lo consigue, la bola deberá quedar en el agujero durante toda la partida, y el jugador tendrá que colar una de otro color. Si puede hacerlo, obtiene lo puntos correspondientes, la bola se coloca en su lugar una vez más y el jugador debe meter una roja para recomenzar el ciclo de forma indefinida hasta que falle.

El billar español, por su parte, fue creado en el siglo XVIII y también se conoce como *Chapulín de carambolas* o, un nombre de carácter internacional, *Spanish pool*. Se trata de un juego de gran fama en varias partes del mundo, tanto dentro del continente como en América; algunos de los países en los que se juega de forma asidua son **Irlanda, Bélgica, Reino Unido, Holanda, Andorra y Canadá**.

En esta variante del billar, la mesa consta de dos bandas, una con tres **agujeros** blancos y otra, con tres rojos. Se utilizan quince bolas numeradas y una blanca, que vale 10 puntos (en un partido donde tenga lugar un empate a 65, entonces a ésta se le suma un punto para que pueda determinarse el ganador). En situaciones normales, el ganador es quien consigue un mínimo de 66 puntos.

PROCESO PEDAGÓGICO DEL BILLAR INFANTIL Y JUVENIL

Se propone la práctica deportiva como algo abierto, promoviendo la participación de todos los niños y niñas que desee practicarlo, sin discriminación de raza o sexo, entendiendo el deporte como una parte fundamental en la educación infantil, equiparable a la asignatura de Educación Física que aparece en el área curricular de la educación obligatoria.

OBJETIVO GENERAL

Estructurar una guía metodológica para el entrenamiento de billar, integrando estrategias para el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y tácticas que se requieren para lograr un óptimo nivel deportivo en las diferentes edades, en niñas y niños de los 5 a los 17 años.

INTRODUCCIÓN PARA EL ENTRENADOR

Pasos que debe seguir el entrenador, para trabajar con las diferentes categorías, con sus respectivos temas:

1. Conseguir la perfecta integración de la niña o el niño dentro del grupo, buena relación e interés por todo lo que participa en el día a día, desde el compañero hasta el profesor pasando por el material y las instalaciones.

2. Resaltar la importancia del trabajo conjunto, y mantener una actitud constante de colaboración e interés por el aprendizaje de nuevas aptitudes.

3. Conseguir que los alumnos y alumnas muestren interés por el deporte en sí. Conocer y valorar los diferentes deportes y disfrutar de las posibilidades que éstos ofrecen.

4. Utilizar el deporte para transmitir a nuestras alumnas y alumnos hábitos de salud, higiene, alimentación, potenciando así el cuidado de su propio cuerpo.

5. Canalizar el aprendizaje del billar hacia el entorno más cercano de la niña y los niños, guiándolo a cualquier actividad cotidiana, sobre todo al ámbito escolar. Ir de lo sencillo a lo complejo, de lo general al específico, de lo conocido y experimentado a lo desconocido.

6. Consolidar las diferentes habilidades motrices básicas que posee el alumno para el perfecto aprendizaje de la técnica del billar, aprendiendo a dosificar, y conocer los tiempos de mejora, sin producir ansiedad cuando no se den los resultados.

7. Conseguir a través de estas cualidades mejorar la actitud de la niña y el niño hacia el aprendizaje para resolver problemas que exijan dominio de patrones motrices básicos, no abandonando cuando éstas no le sean favorables.

8. Elaborar ejercicios didácticos encaminados a la mejora y perfeccionamiento del aprendizaje del BILLAR.

9. Comprender que las características específicas de cada persona no son un impedimento para la práctica deportiva (sexo, altura, peso). Todos podemos hacer deporte.

10. Conseguir a través del deporte la capacidad de divertirse en niñas que hayan podido sufrir o estén sufriendo cualquier situación desfavorable que interfiera en la felicidad de los mismos y así ofrecer una vía de escape a sus problemas.

CATEGORÍA DE (5 - 8 AÑOS)

OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Integrar al alumno dentro del grupo.

2. Potenciar el gusto por el deporte.

3. Lograr la motivación necesaria para que el alumno consiga lazos de unión entre lo académico con lo deportivo.

4. Mostrar autonomía y asumir las posibilidades y limitaciones al afrontar nuevos aprendizajes.

5. Fomentar pautas de comportamiento orientadas al cuidado del propio.

6. Conseguir un desarrollo psicomotriz adecuado a su momento evolutivo

7. Fomentar en el periodo de aprendizaje el desarrollo de la inteligencia motriz, para la resolución de problemas sencillos.

8. Incidir en los aspectos más básicos del billar en su fase de iniciación.

9. Conocer los principios básicos del juego individual.

10. Introducir las principales reglas del juego en versión adaptada.

CONTENIDOS A TRABAJAR

CONTENIDO SOCIAL

- Reforzar la integración en el grupo mediante el trabajo en equipo, asumiendo responsabilidades para conocerse y respetarse entre todos los miembros del grupo.

- Conocimiento de varios aspectos deportivos, variando posiciones y deportes para tener capacidad empática (ponerse en el lugar del otro) y así poder comprender las acciones y reacciones de las personas que nos rodean según sus vivencias.

CONTENIDO EDUCATIVO

- Introducir como buenos hábitos el aprendizaje del calentamiento, y la vuelta a la calma con sus partes, utilizando ejercicios de ritmo, coordinación, percepción temporal y espacial y ampliarlos a su vida cotidiana.

- Tareas relacionadas con la alimentación, vestuario y hábitos de limpieza utilizando situaciones diarias para valorar el cuerpo y sus cuidados como necesidad para nuestro bienestar.

- Utilizar el juego como trabajo formativo dentro de las sesiones para amenizar y dinamizar los entrenamientos.

CONTENIDO FÍSICO – MOTRIZ

Trabajar de los siguientes patrones motrices en su fase de iniciación para que el niño o la niña los practican e interiorice correctamente.

- Independencia de los segmentos corporales respecto a todo el cuerpo.
- Conocimiento del segmento dominante y de las posibilidades motrices del mismo.
- Orientación de la lateralidad en el espacio.
- Reproducción de movimientos.
- Percepción de los desplazamientos corporales.
- Trabajar las habilidades rudimentarias (formas básicas de movimiento).
- Apreciación de direcciones y distancias.
- Localización de un objetivo en movimiento.
- Desarrollo de las habilidades perceptivas por medio de habilidades coordinadas básicas.
- Educación de las sensaciones plantares.
- Educación de la marcha.
- Equilibrios estáticos.
- Toma conciencia de los ciclos respiratorios.

CONTENIDO TÉCNICO

Iniciación técnica para conseguir que las alumnas sean capaces de llevarlo a cabo correctamente mediante:

- ejecuciones con diferentes ángulos y ambas manos.
- Conducción sencilla con recorridos con ambas manos
- tiro sencillo empleando diferentes recursos.

- Alargada sencilla en brazo tacador conociendo las diferentes técnicas.
- Salida sencilla.
- Controles sencillos con diferentes efectos.
- Tiro con angulos simples y distancias sencillas.
- Ordenamiento en zonas de juego.

CONTENIDO REGLAMENTARIO

- Práctica de las reglas del juego utilizando las diferentes ejecuciones del entrenamiento para adquirir conocimientos sobre el billar.

- Acercamiento a la figura del juez explicando sus funciones para crear respeto en los alumnos.

CATEGORÍA DE (9 - 12 AÑOS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conseguir la perfecta convivencia de los alumnos dentro del grupo.

2. Profundizar en la diversidad que ofrece la actividad física.

3. Orientar a los alumnos en asociar tareas deportivas para mejorar el rendimiento, con tareas académicas para el mismo fin.
4. Utilizar herramientas para favorecer hábitos de limpieza y aseo personal.
5. Consolidar las habilidades psicomotrices en esta edad.

6. Desarrollar de una forma globalizada al nivel que permite la edad biológica y la maduración capacidades físicas básicas (resistencia, concentración y precisión.), sin olvidar lo aprendido anteriormente.

7. Concienciar de la necesidad de preparar el cuerpo para una actividad de mayor intensidad.

8. Trabajar los aspectos básicos del billar de iniciación, y trabajar a fondo en la etapa de perfeccionamiento.

9. Afianzar aspectos tácticos sencillos, a través de nociones de orden y colocación con referencias sobre los jugadores contrarios y ayudas a los compañeros

10. Introducir las principales reglas del juego en versión adaptada (billar y ejecuciones), penalizando la incorrecta ejecución de las mismas

CONTENIDOS A TRABAJAR

CONTENIDO SOCIAL

- Alcanzar un buen trabajo individual, posicionando a los alumnos y alumnas en situaciones de difícil solución para comprender las diferentes figuras que participan en el billar.

- Dar a conocer la diversidad de la actividad física mediante diferentes pruebas o juegos que aportarán nociones de otros deportes. Se pueden utilizar diferentes modalidades.

CONTENIDO EDUCATIVO

- Ofrecer conocimientos de seguridad vial, geografía, higiene y cuidado del cuerpo mediante retos y rutinas, consiguiendo así un refuerzo para sus actitudes diarias.

- Introducción de formas de alimentación, con sus ventajas y desventajas, dietas, principales nutrientes y para qué sirven, y así conocer ampliamente el significado de la nutrición.

CONTENIDO FÍSICO – MOTRIZ

- Trabajo de lateralidad, con enfoque en el brazo dominante sin olvidar el otro, y organización de ésta dentro del espacio.

- Presentar actividades donde participe de forma importante el sistema nervioso. (Todo tipo de habilidades).

➢ Tareas que relacione el factor perceptivo y el movimiento consiguiente:

- Estructuración Espacial y Temporal.
- Conocimiento y familiarización con las trayectorias.

CUALIDADES FÍSICAS:

- **FUERZA Y EJECUCIÓN:** Ejercicios de pendulación en muñecas y brazo ejecutor, realizando Trabajos encaminados en adquisición y mejora de fuerza – resistencia y braceos con velocidad.

- **TÉCNICA DE ANTEBRAZO**: Velocidad de braceo, repeticiones 6 – 10. Recuperación 2 – 3 minutos, Aceleraciones en distancias cortas, ejercicios de técnica y muñeca, juegos de pendulación, salidas de distintos ángulos.

- **FLEXIBILIDAD:** realizar, movimientos de extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción.

- **RESISTENCIA:** Prácticas de habilidades específicas del deporte en sí. Juegos de presicion y concentración.

CONTENIDO TÉCNICO – TÁCTICO

✓ Conseguir el perfeccionamiento técnico – táctico para acercarnos al juego real mediante:

- ejecución con brazo dominante ante diferentes situaciones de juego.
- Conducción de jugadas con ambos brazos y taco en diferentes ángulos de ejecución.
- diferentes situaciones del juego efectos profundos.
- ejecución con diferentes técnicas para desarrollar todas las variantes.
- Control de puentes altos, bajos y centrales.
- Introducción del control a la bola de ataque.
- solución de diferentes jugadas con tacos arriba.
- Tiro con diferentes distancias y todos los ángulos posibles.
- Situación en diferentes mesas de juego.

CONTENIDO REGLAMENTARIO

- Conocimiento y ejecución de las reglas del juego. Haciendo hincapié en la figura del juez.

CATEGORÍA DE (13 - 17 AÑOS)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer relaciones equilibradas y constructivas con los demás, Evitando la discriminación por características personales y sociales, así como los comportamientos y las actitudes incorrectas de un deportista derivadas de la rivalidad en la competición.

2. Potenciar el gusto por el deporte.

3. Orientar a los alumnos hacia técnicas de orden y planificación, desde el aprendizaje deportivo hacia el aprendizaje académico.

4. Adquirir hábitos de higiene y salud.

5. Afianzar al nivel que permite la categoría las capacidades físicas básicas (precisión, posturas y braceo). Con sus diferentes variaciones, conseguir mejorar su rendimiento además de fomentar el aprendizaje para que sepan hacerlo por sí mismos.

6. Favorecer dentro del aprendizaje el conocimiento de herramientas para que el alumno, pueda mejorar su rendimiento en periodos extras fuera del entrenamiento.

7. Trabajar aspectos del billar en la etapa de perfeccionamiento.

8. Ofrecer a los alumnos la reglamentación real (de la escuela de formación de billar), y fomentar el cumplimiento de la misma.

CONTENIDOS A TRABAJAR

CONTENIDO SOCIAL

- Asociación de todo el grupo participando con el mismo grado de importancia todas las alumnas, con independencia de las cualidades físicas para conseguir un perfecto trabajo en equipo.

- Acercamiento a otros deportes, ofreciendo nociones de los mismos con el fin de que, por encima de los resultados, prime la capacidad para esforzarse para hacer un buen juego.

CONTENIDO EDUCATIVO

- Aporte de conocimientos sobre el calentamiento global y específico, para tomar la iniciativa cuando estemos fuera de la escuela, practicando deporte.

- Asociación de las sesiones con trabajo del lenguaje, geografía, matemáticas, higiene, salud y cuidado del cuerpo, para que el alumno se familiarice de forma cotidiana.

- Presentación de la pirámide alimenticia con una concienciación eficaz de la importancia de su seguimiento.

FÍSICO – MOTRIZ

- Nociones de mejora en el rendimiento y aprendizaje de herramientas para conseguirlo. Énfasis en ejecución, resistencia y técnica. Conocimiento de conceptos y partes del propio cuerpo.

- Desarrollo de la resistencia como cualidad a desarrollar en esta etapa. Enseñar la técnica de los movimientos de ejecución y mejorar la coordinación corporal debido a la primera fase sensible de crecimiento que crea malos funcionamientos motrices.

- Trabajo de ritmo y coordinación, en acciones reales del juego, de forma simple y en acciones sucesivas.

CONTENIDO TÉCNICO – TÁCTICO

JUEGO REAL:

- Conducción con otros gestos técnicos, y visión del espacio.
- jugadas complejas aumentando las distancias y soportando la presión del contrario.
- Control de bola tacadora.
- ejecuciones con efecto contrario y situaciones reales.
- Nociones tácticas de las diferentes líneas en defensa y ataque.
- Tiro con diferentes distancias y todos los angulos posibles.
- valores de las diferentes ejecuciones según la mesa de juego.
- zonas de la mesa
- Presión Colectiva.
- Tiempos de tacada.
- Estrategia.
- Estilo de juego.
- Sistemas de juego.

CONTENIDO REGLAMENTARIO

- Reglas del juego cumplimiento de la misma y sancionando lo contrario.

FASE DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE MOTOR

LAS ETAPAS EVOLUTIVAS DEL BILLAR INFANTIL

El billar infantil conforma el periodo que va desde los 6 a los 13 años de edad. Esta etapa fundamental, deberá estar bien estructurada y organizada ya que le brindará al deportista una base imprescindible para los dos períodos subsiguientes en su camino al billar profesional.

Esta larga etapa del billar infantil la podemos subdividir en tres fases muy importantes y diferentes:

- **Fase 1**: 6 a 8 años
- **Fase 2**: 8 a 13 años
- **Fase 3:** 13 a 17 años

LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE MOTOR EN ESTE PERÍODO

La edad de 8 a 13 años representa, atendiendo al aspecto del comportamiento motor, un punto culminante del desarrollo infantil.
Los niños adquieren una gran habilidad y agilidad que pueden ser conservadas para el resto de la vida con constancia y la práctica regular del deporte.
El aprendizaje se ve beneficiado por una buena capacidad de arrojo y afán de aprender. Condiciones corporales propicias para el alto desarrollo motor se dan en las proporciones equilibradas del cuerpo.
En un crecimiento bastante uniforme y constante, una relación peso-fuerza más ventajosa y una posición relativamente baja del centro de gravedad.
Tiene que ver con el desarrollo de la actividad nerviosa superior. La relación equilibrada de los procesos de excitación e inhibición, así como el rápido afianzamiento de los reflejos condicionados constituyen también una base propicia para la buena calidad de la acción motriz y la asimilación rápida de nuevas destrezas. Cuanto mayor sea la riqueza de movimientos determinados, con tanta mayor facilidad se aprenderá uno nuevo.
Aprender en esta edad los movimientos fundamentales de aquellos deportes que deben ser ejecutados posteriormente como disciplinas competitivas. La base de esta “especialización sin retraso” debe ser, sin embargo, una amplia formación en los deportes básicos.

Puesto que los niños aprenden de manera poco reflexiva y poco sirven las explicaciones de tipo racional, es fundamental el papel del ejemplo ilustrativo.
Llevado esto a la mesa, podemos decir que en este período se deberá hacer hincapié en la práctica sistemática de los fundamentos técnicos del deporte.

1- **Corrido**
2- **tiro efecto lateral izquierdo**
3- **Retroceso**

4- Tiro con efecto lateral derecho

LOS ESQUEMAS DE MOTORES BASE

Los esquemas motores de base son las formas más globales y más elementales de movimiento. Son definidas también como conductas motoras primarias.
Los esquemas motores de base forman la base sustentable, el paso previo al aprendizaje de las habilidades motoras específicas.

Este tipo de formas de movimiento básicas constituyen parte del proceso de maduración psicofísica del niño. La consolidación de las estructuras motrices de base está relacionada a las experiencias que el niño vivencia en los primeros años de su vida en la actualidad por aspectos sociale, cada vez son menos enriquecedoras esas actividades motoras que los chicos pueden experimentar en fases importantes para la conformación de la base de la motricidad.

Por diferentes motivos, cada vez menos espacios verdes, seguridad de las calles, aumentando la cantidad horaria con la TV y la computadora y otras distracciones tecnológicas, hacen que el desarrollo y consolidación de estas habilidades base de los aprendizajes futuros que vendrán no estén totalmente solidificados en gran parte de los billaristas que llegan a los clubes y muy importante será tener presente estos aspectos en la planificación práctica de los primeros años del BILLAR infantil.
Recorriendo las etapas evolutivas, los esquemas motores de base fortalecen el desarrollo del sistema nervioso central.

LAS TRES FASES FUNDAMENTALES SON:

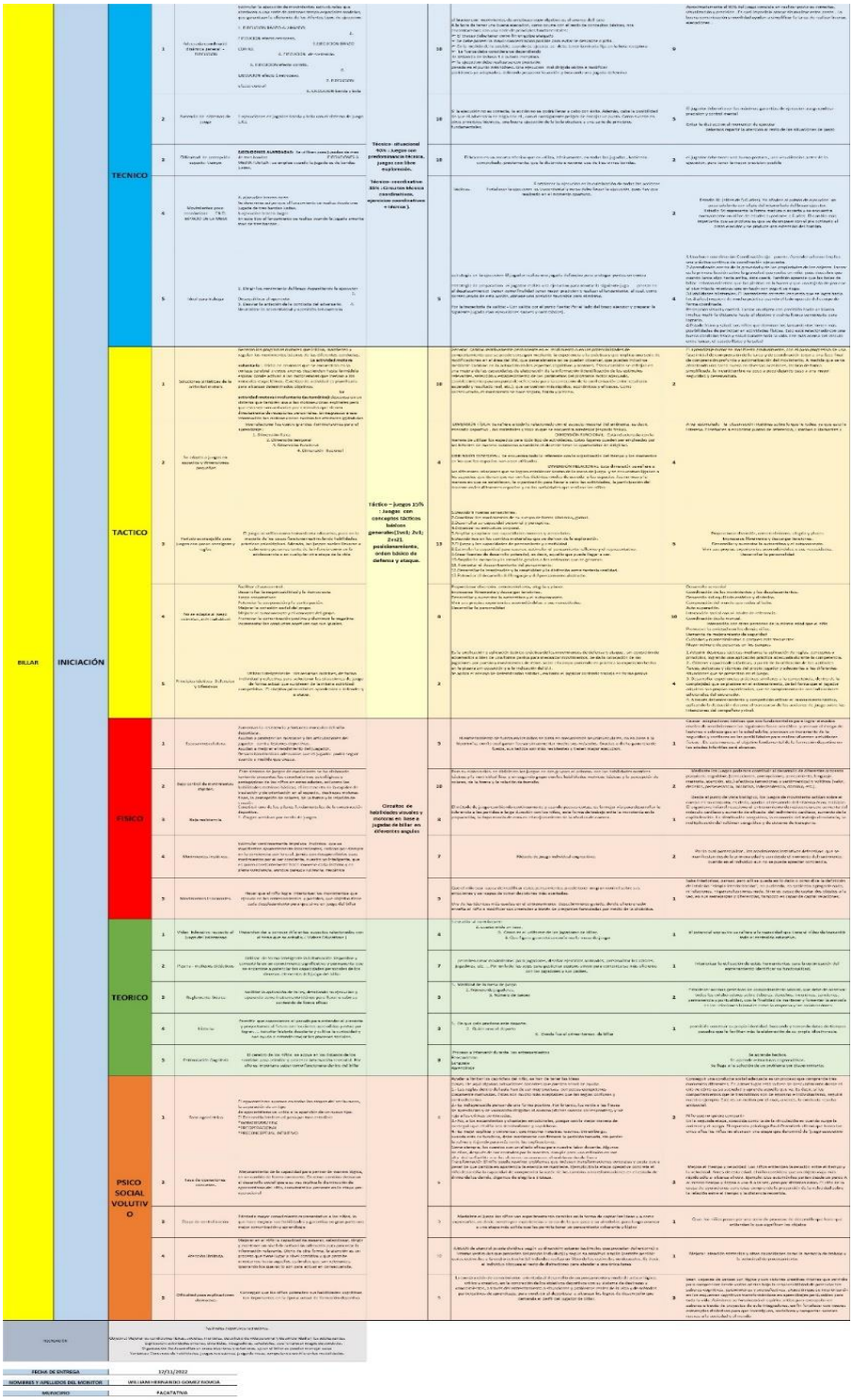
1. Fase de la motricidad gruesa: 1 a 2 años
2. Fase de la motricidad fundamental 3 a 6 años
3. Fase de la motricidad deportiva 6 a 7 años

Los esquemas motores de base pueden ser definidos como la unidad de base de un movimiento, las clasificaciones son:

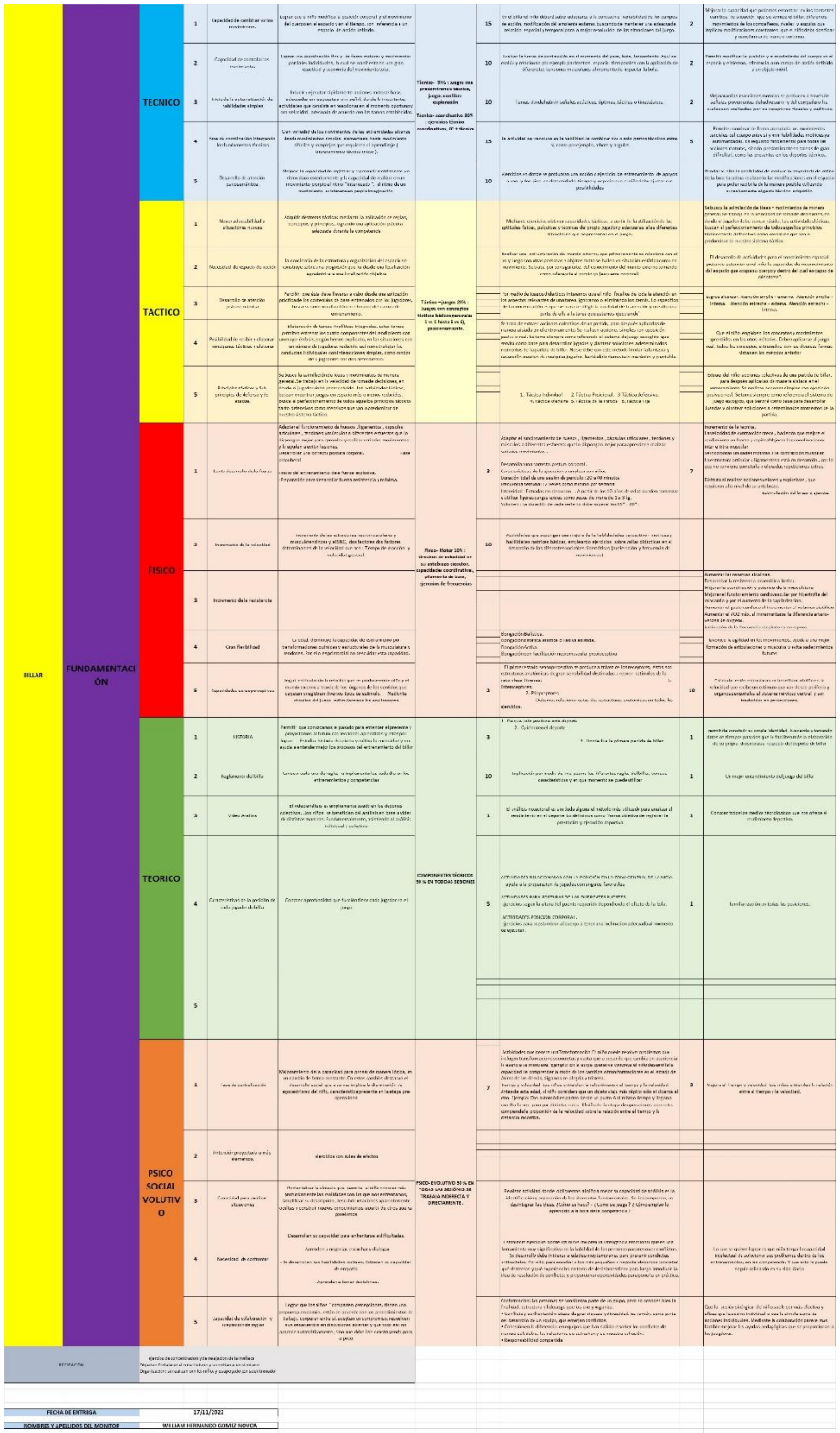
1. Caminar
2. Correr
3. Saltar
4. Lanzar
5. Golpear
6. Arrastrar
7. Trepar

No podemos hablar de gesto técnico cuando el niño no tiene afianzado lo esquemas motores de base, es aquí donde los contenidos didácticos comienzan a relacionarse, el desarrollo de los esquemas motores de base deberá consolidarse en forma de gesto técnicos fundamental.
Por ejemplo, el caminar está estrechamente relacionado con la ejecución, el esquema motor del braceo tiene directa conexión con el gesto técnico de la ejecución en el billar.

MALLA CURRICULAR



MALLA FUNDAMENTACION



MALLA CURRICULAR ESPECIALIZACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR COMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BILLAR	INICIACIÓN	TECNICO	1	Adecuada coordinacion dinamica general. EJECUCION	Trabajar la ejecución de modelos motrices básicos que permitan la utilización de los diferentes tipos de ejecución. 1. EJECUCION BASICA ALARGADO 2. EJECUCION efectiva manera 3.EJECUCION STRAZO 4. EJECUCION de manera. 5. EJECUCION efectiva manera 6. EJECUCION manera control	Técnico- situacional 40% : Juegos con predominancia técnica. (juegos con libre exploración. Técnico- coordinativo 35% : Circuitos técnico constituidos, ejercicios coordinativos + técnicos).	10	Al iniciar un movimiento de ambos pies una vez que inicia el movimiento de brazos. A la toma de tenar ya tiene ejecucion, como no me cire el resto de conceptos básicos, nos movimiento con una vez que empieza hasta terminar. En el tiraso de la tenar como ya se juega. En la toma parece la mayor consistencia en posición para evitar la caída y ella. En la ejecucion de la pelota, como en el caso, y debe ser con la mano hábil que se lleva en contacto con la pelota. En la ejecucion mas natural en la toma de jugada en el punto más cómodo. (la ejecución, nul criterio, elige y modificar posiciones según la pelota, debemos preparar la mano para recibir en la posición deseada).	9	Asimila adecuadamente el MDG en juego en todos los momentos de entrenar, ejecutando la posición de la mano hábil para el desarrollo de cada una de las actividades. Se hacen ejercicios y verifican ayuda a empleo en la mano hábil en diferentes ejercicios.
			2	Ausencia de violencias en juego	Evitar cinco en jugadas donde la falta con el elemento de juego sea. DECISIONES ALARGADAS: Se utilizan para ejecutar de manera inmediata y sin pensar. TIEMPO MEDIDA: Los emplea cuando la jugada es de tandas cortas.		10	Ni la ejecución es correcta, la mantiene en pared libre y ejecución de tiro. Ademas, cuando pasa final de que el adversario se haga con el, con el cambio pierde así gira de manera un punto. Como ejemplo en tiros para por 4 veces, con tres veces que la bola dentro en una misma posición fundamentales.	5	El siguiente debe ofrecer las mismas garantías de ejecución juego ventajas perdidas y control inicial. Evitar la distracción o momento de educar. Ofrecer a cada jugador el desarrollo de ejecución de juego.	
			3	Dificultad de percepción espacio- tiempo.			10	Al iniciar un movimiento de ambos pies una vez que inicia el movimiento de brazos, nos encontramos con la ejecución, pero siempre la mayor precisión posible.	2	Al aplicar debe tener una mano precisa, en un momento exacto de la ejecución, pero siempre la mayor precisión posible.	
			4	Movimientos con coordinación – DIFIC. TAMAÑO DE LA MESA	A ejecución manos ante de ejecución es porque el movimiento no es lo debe hacer una jugada de una manera precisa.			Técnicas: Trabajar la ejecución es esencial para no dar lugar a ejecución, pues nos que realizarlo en el momento oportuno.	2	Finalidad de todos de los ejercicios es el poder de ejecución en las actividades, en el juego del billar, este hace diferencias. Debemos de representa la toma mediante a ejecución y en el momento en que se produzca un error de ejecución, inmediatamente que se produzca un error en el momento.
			5	Nivel para trabajar	Ejecución de movimientos de forma descontrolada la ejecución. Desarrollar la correcta ejecución de los ejercicios.			Para la jugada en la toma en el juego de billar, nos encontramos con diferentes tipos de ejecución, pero nos que realizarlo en el momento oportuno.		Ante una coordinación Coordinación gio - psicomotriz, aprender a amar mediante una práctica continua de coordinación y de control. Debemos de tener en cuenta el segmento corporal de los miembros, tanto superiores como inferiores, para la ejecución de los ejercicios. Como en la primera, escribir como la finalidad que nos lleva a ello, y así nos dan que el ejercicio que se realiza. Para poder realizar un ejercicio de manera correcta, debemos de tener en cuenta el segmento corporal que vamos a utilizar, como por ejemplo en el caso de la mano, hay que tener en cuenta la posición de la mano, la forma de agarrar el taco, la posición de los dedos, etc. Para poder realizar un movimiento preciso y correcto, hay que tener en cuenta todos los factores que intervienen en el mismo, como por ejemplo en el caso de la mano, hay que tener en cuenta la posición de la mano, la forma de agarrar el taco, la posición de los dedos, etc. Para poder realizar un movimiento preciso y correcto, hay que tener en cuenta todos los factores que intervienen en el mismo, como por ejemplo en el caso de la mano, hay que tener en cuenta la posición de la mano, la forma de agarrar el taco, la posición de los dedos, etc.
		TACTICO	1	Solucionar problemas de la actividad motriz.	Generar los programas motrices que faciliten, mantienen y regulen la consecución de fines, de la actividad motriz realizada. La actividad motriz relacionada : Implica el movimiento que se encuentra en la consecución de fines, siempre en función de la situación motriz que se derive dentro de la misma. Las tareas motrices que se realizan en la actividad motriz relacionada con el medio natural se desarrollan para obtener determinados objetivos. La actividad motriz sociodeportiva (colectivos) : es una actividad motriz que siempre se da en entornos sociales explotados para que se pueda realizar por distintas personas. Principalmente de manera sencillas. En segundo a una ritmo que las mismas se realizan en entornos sociales.	Técnica – juegos 35% : Juegos con conceptos tácticos básicos generales(1x1; 2x1; 2x2), posicionamiento, reglas básicas de defensa y ataque.	10	Generar cambio relativamente permanente en el movimiento en el que se produce la acción de juego, teniendo en cuenta que se trata de un proceso de aprendizaje que puede incluso modificar cierta en el área de ENE que genera hacia no se puede observar que puede incluso mediante cambios en la actividad motriz observar cognitivos y motores. Estos cambios se efectúan en los aspectos de la capacidad motriz de la persona en la información identificada de la actividad relacionada, asociativa y estas así hacia de las parámetros de programa motor asociado. Los diferentes aspectos para la información que se encuentra en la actividad motriz relacionada son: el espacio, el tiempo, el material, el compañero, el adversario y las reglas del juego. Estos aspectos se realizan más rápido, automático y eficaces. Como consecuencia, el movimiento se hace regular, fluido y preciso.	7	El aprendizaje motor se manifiesta gradualmente, en el paso progresivo de una fase inicial de compresión de la tarea y planificación de la misma a una fase final de ejecución precisa y automatizada de un movimiento. A medida que se va afianzando en una fase en otra en el mismo sentido, incluso en el tiempo simplificado, la información que se va adquiriendo para una mejor seguridad y conservación.
			2	Se adapta a juegos en equipo y entiende sus reglas	Conocer los diferentes tipos de juegos de billar. 1. Carambola libre 2. Carambola tanteo 3. Carambola Rotativa 4. Carambola Rotativa		13	CONOCIMIENTO TÁCTICO: Es el conocimiento que tiene el jugador sobre el juego, sobre sus características, sobre las características de sus compañeros y adversarios, sobre las características del espacio y del material, sobre las características de la tarea y sobre las características de la situación. Este conocimiento es el que le permite al jugador tomar decisiones adecuadas en función de la situación de juego en la que se encuentre. Este conocimiento táctico se puede dividir en: CONOCIMIENTO DECLARATIVO: Es el conocimiento que tiene el jugador sobre el juego, sobre sus características, sobre las características de sus compañeros y adversarios, sobre las características del espacio y del material, sobre las características de la tarea y sobre las características de la situación. Este conocimiento es el que le permite al jugador tomar decisiones adecuadas en función de la situación de juego en la que se encuentre. CONOCIMIENTO PROCEDIMENTAL: Es el conocimiento que tiene el jugador sobre cómo realizar las acciones motrices que le permiten resolver las situaciones de juego que se le presentan. Este conocimiento se puede dividir en: CONOCIMIENTO DECLARATIVO: Es el conocimiento que tiene el jugador sobre el juego, sobre sus características, sobre las características de sus compañeros y adversarios, sobre las características del espacio y del material, sobre las características de la tarea y sobre las características de la situación. Este conocimiento es el que le permite al jugador tomar decisiones adecuadas en función de la situación de juego en la que se encuentre. CONOCIMIENTO PROCEDIMENTAL: Es el conocimiento que tiene el jugador sobre cómo realizar las acciones motrices que le permiten resolver las situaciones de juego que se le presentan.	4	Aprende a jugar de manera adecuada en el juego de billar, cumpliendo las reglas básicas del juego. Se mantiene y cede la posición de la mano hábil en el momento de ejecución. Cumple con las reglas básicas del juego. Se mantiene en el momento de ejecución. Se mantiene en el momento de ejecución. Se mantiene en el momento de ejecución. Se mantiene en el momento de ejecución.
			3	Trabaja constantemente en la ejecución de los ejercicios	El juego se utiliza como herramienta educativa para que a través de él se pueda hacer una enseñanza más sólida y duradera. Los juegos deportivos son utilizados para que los alumnos aprendan a jugar a través de la práctica de los mismos. Los juegos deportivos son utilizados para que los alumnos aprendan a jugar a través de la práctica de los mismos.		5	Ejercicios de ejecución: Ejercicios de ejecución son aquellos que se realizan para mejorar la ejecución de los movimientos. Estos ejercicios se pueden realizar de forma individual o en grupo. Ejercicios de ejecución: Ejercicios de ejecución son aquellos que se realizan para mejorar la ejecución de los movimientos. Estos ejercicios se pueden realizar de forma individual o en grupo.	5	Identifica los diferentes tipos de ejercicios de ejecución. Identifica los diferentes tipos de ejercicios de ejecución. Identifica los diferentes tipos de ejercicios de ejecución. Identifica los diferentes tipos de ejercicios de ejecución.
			4	No se asusta al juego	Trabajar constantemente. Desarrollar la seguridad y confianza. Mejorar la concentración y la percepción. Mejorar el autocontrol y el control del juego. Promover la comunicación positiva y disminuir la negativa.		8	Ejercicios de ejecución: Ejercicios de ejecución son aquellos que se realizan para mejorar la ejecución de los movimientos. Estos ejercicios se pueden realizar de forma individual o en grupo. Ejercicios de ejecución: Ejercicios de ejecución son aquellos que se realizan para mejorar la ejecución de los movimientos. Estos ejercicios se pueden realizar de forma individual o en grupo.	10	Desarrolla seguridad. Gana confianza en los movimientos y los desplazamientos. Mejora la concentración y el control. Conocimiento de manera que trabaja el tema. Juego controlado. Mejora la concentración y el control de la intensidad. Gana confianza en el material. Mejora el control de los diferentes movimientos de la mano y el cuerpo. Disminuye la ansiedad en los dientes y Pies. Entiende de manera correcta de seguridad. Trabaja y mejora el control y concentración. Mejora el control de la mano y el cuerpo.
			5	Produce tácticas Defensa ataque	Utilizar inteligentemente los recursos motrices, de forma variada y oportuna, para conseguir el objetivo de juego de forma activa que aumenten la de forma actitud creativa. Utilizar inteligentemente los recursos motrices, de forma variada y oportuna, para conseguir el objetivo de juego de forma activa que aumenten la de forma actitud creativa.		2	En la explicación de cada una de las jugadas se le da a conocer al jugador el objetivo de la misma, para que el jugador sepa en todo momento lo que tiene que hacer. Se explica el manejo de la mano hábil en el momento de ejecución. Se explica el manejo de la mano hábil en el momento de ejecución.	4	Adquiere habilidades de ejecución para mejorar la ejecución. Adquiere habilidades de ejecución para mejorar la ejecución. Adquiere habilidades de ejecución para mejorar la ejecución. Adquiere habilidades de ejecución para mejorar la ejecución.
		FISICO	1	Fuerza muscular básica	Aumentar la resistencia y fortalecer nuestro cuerpo de alta intensidad. Mejorar y proteger las articulaciones del cuerpo. Aumentar el rendimiento del juego. Conocer las técnicas educativas que el jugador sepa seguir cuando realice ejercicios.	Circuitos de habilidades visuales y motoras en base a juegos de billar en diferentes angulos	5	el entrenamiento de fuerza en los niños se base en movimientos neuromusculares, no en base a la especificidad, en la cual cuando fuerza los movimientos se realizan de manera global y de forma de forma, sus niños no realizan y crean mayor ejercicio.	1	Desarrollo de fuerza general. Mejora la fuerza muscular. Conocer ejercicios básicos que son de beneficiarios para mejorar nuestro cuerpo. Mejora la fuerza muscular. Conocer ejercicios básicos que son de beneficiarios para mejorar nuestro cuerpo. Mejora la fuerza muscular. Conocer ejercicios básicos que son de beneficiarios para mejorar nuestro cuerpo.
			2	Sale correr de manera rápida	Este ejercicio de juego de movimientos en la velocidad de reflejos y mejorar las características psicológicas y psicológicas de los niños y en el medio, cuando los realizamos movimientos de manera rápida, el incremento de la rapidez en los niños y de movimientos en el entorno, y en el entorno, en el juego, y en el juego de billar, en el entorno, en el juego de billar, en el entorno, en el juego de billar, en el entorno,

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BILLAR

MUNICIPIO: FACATATIVA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:00 PM	GRUPO SEDE DE TRABAO	INICIACIÓN BILLAR	FUNDAMENTACIÓN BILLAR		INICIACIÓN BILLAR				
10:00 AM A 12:00 PM 2:00 P.M. A 4:00 PM	GRUPO SEDE DE TRABAO GRUPO SEDE DE TRABAJO	FUNDAMENTACIÓN BILLAR PERFECCIONAMIENTO BILLAR	PERFECCIONAMIENTO BILLAR INICIACIÓN BILLAR		FUNDAMENTACIÓN BILLAR PERFECCIONAMIENTO BILLAR				
4:00 P.M. A 6:00 P.M. 5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO GRUPO SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M. 7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO GRUPO SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M. 9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO GRUPO SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA

FIRMA DEL MONITOR

INICIACION

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento1.	x		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/20	8-dic	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA				N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
lealtad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica	X		
4,		Anaerobica	x		
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento	X		
7,		Reacciòn	x		
		Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica	x		BILLAR

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		
3,	Equilibrio		
4,	Orientación	x	
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción	x	
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Pase	X
10. reconocimiento de efectos		Recepción	X
11.pista de velocidad		LANZAMIENTOS	X
12. dominio delelmento		REGLA 5	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas		Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego	Componete Social volutivo		
16,			

5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	x		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022 14/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA					Edades: 15 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		BILLAR
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA			Mesa de billar
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica	x	10	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento	x	10	
7,		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento		
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	12
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación		
8,	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9,		Caminar	
10. reconocimiento de efectos		Lanzar	
11.pista de velocidad		Correr	
12. dominio delelmento		Trepar	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Teorico	TEMAS	
15.posicionamiento en area de juego		formas de ataque.	
16,			
17,			

Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7. Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	X		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022 15/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA					Edades: 15 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar	
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar	
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.	

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo individual	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica	x	10	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento			
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo			
3,	Equilibrio	x	10	
4,	Orientación			
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación			BILLARES

				N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Practicar diferentes tipos de ejecucion y desde diferentes posiciones							
Objetivo Especifico: Realizar los lanzamientos de forma segura en diferentes angulos de tiro							
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar una buena conducta deportiva							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Sana disciplina		Participación	
Sanidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES							
Introduccion a la clase				x			
1. calentamiento articular		Humedecimiento		x			Bolas.
2. cadencia		Movilidad Articular		x			
3. Aumentar la hagilidad en las muñecas. Aumentar la concentracion		Calentamiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas					Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestar	Marcar con x				
1. puentes	Fuerza	Maximo	x				
2. brazos		Explosivo	x				
3. secuencia de golpes de efectos	Resistencia	Aerobica					
4. ejercicios de muñecas		Anaerobica	x				
5. ejercicios de respiracion		Maximo					
6. ejercicios de concentracion	Velocidad	Desplazamiento					
7. ejercicios de precision		Reaccion	x				
8. antebrazo tacador 2 "26"	Flexibilidad	Estatica					
		Dinamica	x				
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x		Tiempo		
1. desplazamientos de angulos	Acoplamiento		x				
2. desplazamientos de angulos con velocidad	Ritmo		x				
3. juegos de reaccion	Equilibrio						
4. juegos de velocidad	Orientacion						Bolas, tizas tacos y mesa de billar
5. juegos de concentracion	Diferenciacion		x				
6. juegos de precision	Reaccion						
7. juegos de muñeca	Adaptacion		x				
8.	Patrones Basicos de		Marcar con x				
9.	Componente Teorico		Ejecución	x			
10. pista de aubracetas			Acceso				
11. pista de velocidad			Tecnico	x			
12. pista de dominio delalmacen			Recreativo				
13. situaciones de juego ofensivas							
14. situaciones de juego defensivas	Componente Social valutivo		Marcar con x				
15. posicionamiento en area de juego							
16.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo		Tiempo		Bolas, tizas, tacos y mesa de billar
1. Explicacion de los puestos especificos de ataque .2.Explicacion de ejecuciones (ver Anexos), en el posicion central de la mesa , lanzamiento frontal en apoyo con tres bandas previas.	x				10		
2 lanzamiento frontal con tres bandas previas al lanzar con orientación de las bandas laterales	x	x			10		
3. lanzamientos laterales bandas cortas con tres bandas previas	x	x			10		
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad				
1.Estiramiento	x		elongacion				
2. Retroalimentacion de la clase valores	x		Docente				
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x		docente deportistas				Mesa de billar
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:	WILLIAM HERNANDO GOMEZ NOVOA						
Firma formador							

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: d: 08 P M A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: - Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a juegos especificos en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Sana disciplina		Participación	
Sanidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES						
Introduccion a la clase			x			
1. calentamiento articular	Humedecimiento		x			conos
2. ejercicios de precision	Movilidad Articular		x			
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestar	Marcar con x			
1. ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maximo	x			
		Repeticiones			20	
2.	Resistencia	Aerobica				
3.		Anaerobica				
4.	Velocidad	Maximo				
5. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un bracero a gran velocidad.		Estiramientos	x		10	
6.		ejecucion				
7.		Tactico				
8. bombres 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad					Mesa de billar ,conos ,bolas, tizas, bimadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Dinamica	x			
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x		Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento		x			
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		x			
3.	Equilibrio					
4.	Orientacion					
5. juegos de simulacion de efectos	Diferenciacion		x			
6. juegos de precision.	Reaccion					
7. juegos de muñeca	Adaptacion		x			
8.	Patrones Basicos de		Marcar con x			
9.	Componente Teorico		Acceso			
10. reconocimiento de efectos			Ejecución			
11. pista de velocidad			Tecnico	x		
12. dominio delalmacen			Recreativo			
13. situaciones de juego ofensivas						
14. situaciones de juego defensivas	Componente Social valutivo		Marcar con x			
15. posicionamiento en area de juego						
16.						
17.						
18						
PARTE CENTRAL-PARTE 2						MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo		Tiempo	Bolas, tacos, tizas , guantes y quias de efectos.
Explicacion de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pases entre ellos armando el brazo	x				20	
Explicación del ciclo de pases para realizar la ejecucion clásica frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	x	x			20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	x				8	
4.						
5.						
6.						
7.						
PARTE FINAL						MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad			
1.Estiramiento	x		elongacion			BILLAR
2. Retroalimentacion de la clase valores	x		Docente			
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x		docente deportistas			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						
Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA					
Firma formador						

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: d: 08 P M A 6:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: - Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a juegos especificos en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar.					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Sana disciplina		Participación	
Sanidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES						
Introduccion a la clase			x			
1. calentamiento articular	Humedecimiento		x			Mesa de billar
2. ejercicios de precision	Movilidad Articular		x			
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento		x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestar	Marcar con x			
1. ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	Maximo	x			
		Explosivo	x			
2.	Resistencia	Aerobica				
3.		Anaerobica	x			
4.	Velocidad	Maximo				
5. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un bracero a gran velocidad.		Desplazamiento				

16,	Componete Social				
17,	volutivo				
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Hacer 3 rondas de: 10 flexiones en los brazos 15 abdominales 10 sentadillas.	x			10	Bolas de billar –tizas-tacos y mesa de billar

x			10			
x	x		15			
4,						
5,						
6,						
7,						

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1. Postura de brazos Estiramiento de espalda Estiramiento de cintura.	x		elongacion	
2.Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Mesa de billar

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	X	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

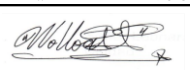
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Posicionamiento	Maxima	x		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
	Flexibilidad	Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio delelmento		Historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,	volutivo		
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	X		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	21/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA				N° de deportistas: 20		Edades:15 a 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:	: Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar
Objetivo Especifico:	Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar
Objetivo Tecnico o Tactico	Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	XX

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA	X	8	
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
		Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento			
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo			
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación			
6. juegos de precisión.	Reacción			Mesa de billar



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 2:00PM A 4:00	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA					Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: . Tactica individual.					
8Objetivo Especifico temporrización repliegue, basculación - Eequilibrio (Maecaje, cobertura, permuta, PENDULACION).					
Objetivo Tecnico o Tactico : Principios tácticos defensivos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	

Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego , mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y temporales , buscando cierta							
Objetivo Especifico: Adaptación de las ideas tácticas a los nuevos parámetros , reglamentarios, espaciales y temporales							
Objetivo Tecnico o Tactico: Conocimiento y experimentación de los medios básicos y su uso en situaciones de juego.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO	
ACTIVIDADES			Introduccion a la clase	x			
1. calentamiento articular			llamado a lista	x		conos, Aros	
2. cadenita			Movilidad Articular	x			
3. Aumnetar las repeticiones en el brazo tacador . Aumentar la			Calentamiento	x	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES			**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifesta**	**Marcar con x**			
1.Flexiones con el peso							
de su cuerpo para							
fortalecimiento de los		Fuerza	Maxima	x	20		
brazos							
.							
Tríceps con mancuerna.							
2,			Explosiva				
3. cocimiento de los valore de diamante en diamante		Resistencia	Aerobica	x	15		
4,			Anaerobica				
5,			Maxima				
6,		Velocidad	Desplazamiento				
7. Juego de libres y tres bandas			Reacciòn	x	7		
			Estatica				
9. Pantorrilla 2 *20"							
2- Tibial 2 *20"							
3- Aductores 2 *20"							
4- Abductores 2 *20"							
5- Cuádriceps2 *20							
6- Isquiotibiales2 *20							
7 inguinal 2 *20		Flexibilidad	Dinamica	x			
- Lumbares2 *20							
9- Intercostales2 *20							
10 Oblicuos2 *20							
11 Pectoral2 *20							
12 Biceps2 *20							
13 Tríceps2 *20							
14 Antebrazo.							
ACTIVIDADES		**Capacidades**		**Marcar con x**	**Tiempo**		
1,		Acoplamiento					
2,		Ritmo					
3. Ejercicios de equilibrio utilizando el taco haciendo un cruce		Equilibrio		X			
4,		Orientación		X			
5,		Diferenciación					
6,		Reacción					
7,		Adaptación					
8,		**Patrones Basicos de**		Marcar con x			
9,				pase			
10,		**Componete Teorico**		recepcion			
11,				remate			
12. ¿ Cuanto tiempo lleva el billar en Colombia ?				historia	X		
13,							
14,				Marcar con x			
15. ¿ Qué es etica ?		**Componete Social**		¿ Comóse aplica la etica?	x		
16,							
17,							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**		
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.		**x**	**X**	X	**15**	**Bolas de billar ,tizas , tacos y mesa de billar**	
- Se harán diferentes tiros con efecto natural numero 3 asi poder conocer los angulos y el sistema de juego L.K.L.		**x**	**x**	X	**10**		
- CONOCER LOS EFECTOS HACIENDO EJERCICIOS DE SALIDA Y PROYECCIONES A JUGADAS FUTURAS.		**x**	**x**		**10**		
4,							
5,							
6,							
7,							
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**			
1.Estiramiento. Postura depuente .Estiramiento de espalda . Estiramiento cintura.	Zancada con rotación.	x		elongacion			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		docente			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		docente deportistas			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Manuel de la etica		Mesa de billar	
Nombre del formador:		**WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA**					
Firma formador							

7.adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
Perfeccionamiento de la ejercución		Ejecutar		
		Decisión		
8				
9	Componete Teorico	TEMAS		
10. REGLAS DEBILLAR		10 REGLA		
11. ¿ CÚAL ES EL FUNDAMENTO DE EJECUTAR ?		REFORZAR		
12				
13,				
	Componete Social volutivo	TEMAS		
15,				
16. ¿ QUE ES LA TOLERANCIA ?		INTELIGENCIA EMOCIONAL		
17,				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.	x	X	X	15	Bolas de billar mesa de billar ,tizas y tacos
- Se harán diferentes tiros con efecto natural numero 3 asi poder conocer los angulos y el sistema de juego L.K.L.	X	X	X	12	
- CONOCER LOS EFECTOS HACIENDO EJERCICIOS DE SALIDA Y PROYECCIONES A JUGADAS FUTURAS.	X	X		20	
4,					
5,					
6,	X				
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento Zancada con rotación. Postura de brazo Estiramiento de cintura Estiramiento de espalda	x	10		Mesa de billar
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas: 20		Edades: 15 a. 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Competir para analizar los conceptos teóricos y prácticos de aprendizaje de los fundamentos técnico

Objetivo Especifico: Analizar como se comporta emocionamente los entrenados frente a un rival.

Objetivo Tecnico o Tactico.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

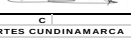
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	x	10	Billar
2. trabajo articular en el tronco superior fortaleciendo las extremidades	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumnetar las repeticiones en el brazo tacador Aumentar la frecuencia cardiaca .	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci	Marcar con x		Billar
1,	Fuerza	MAXIMA			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5. LLEVAR LOSOBJETOS DE LA CASA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLES. ESTIMULAR LA VELOCIDAD MAXIMA POR MEDIO DE	Velocidad	Maxima	X	8	
6,		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
8,		Estatica			

6.	Reacción			
7.	Adaptación			
		TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento	Caminar		
		Saltar		
UN TIEMPO EN EL PARQUE LIBRE EXPLORANDO SUS		Correr		
		Trepar		
8.				
9		TEMAS		
10. Video Analisis de juego.	Componete Teorico	formas de ataque.		
11.				
12				
13.				
		TEMAS		
15.				
1. trabajo individual	Componete Social volutivo	6		
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
En un espacio levemente delimitado los jugadores se aran por parejas y se pasaran la bola golpeándola con las puntas del	X	x	x	10	Bolas de billar ,tizas , tacos y la , mesa de billar
2. trabajaremos ejercicios de precicion al poner de extremo a extremo de la mesa una moneda para ejercitar la parte visual y la comunicación del triangulo de juego	X	x	x	15	
El triangulo de juego es la conexcion q hacemos con la parte visual la de ejecución y la del puente para fortalecer la ejecución final	X	x	x	10	
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramientostiramiento Zancada conrotación. Postur ade puentes Estiramiento de espald Estiramientode brazos.	X	10		Mesa de billar
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	PREGUNTAS RELACIONAS QUE EXIA SUPERACIÓN	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: . Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	Llamado a lista	x		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maximo	x		
		Repeticiones		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos ejecución	X	10	
7.		Tactica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica	x		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.		Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejeciucion	
11. pista de velocidad	Componete Teorico	Remate	x
12. dominio delimento		historia	
13. situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas		Marcar con x	
15. posicionamiento en area de juego	Componete Social volutivo		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pasen entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quias de efectos.
Explicación del ciclo de pases para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1. Estiramiento1.	x		elongacion	
2.Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: . Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
lealtad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	Llamado a lista	x		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	Maxima	x		
		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
		Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica			Mesa de billar , bolas, tizas y taces de billar

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		
3.	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.		¿Qué músculos se utilizan ?	
10. reconocimiento de efectos			
11. pista de velocidad	Componete Teorico		
12. dominio delimento			
13. situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas		Marcar con x	
15. posicionamiento en area de juego		Mentalidad fuerte	

13,					
			TEMAS		
15,	Componete Social volutivo				
16. TRABAJO EN EQUIPO			S		
17,					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Valorar posibilidades de progresión, iniciar en corto. Circular rápido para que aparezcan espacios y relaciones cercanas al eje.	x	x	x	10	Mesa de billar ,tacos y tizas
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DEINTERVENCIÓN EN ATAQUE Evitar proximidad con oponente. Buscarel mayor ángulo de tiro. Uso de fintas para buscar ángulo de tiro. Utilizar recuso de ataque	x	x	x	15	
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DEINTERVENCIÓN EN ATAQUE Aprovechar los descuidos del contrincante para anotar la mayoría de puntos posibles	x	x	x	10	
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramientostiramiento Zancada con rotación. Postura de puentes .Estiramiento de espalda Estiramiento de brazos.	x	10		Mesa de billar
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Por parejas realizar un dibujo relacionado con la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad	x	Justicia	X	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	X		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
	Flexibilidad	Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio delelmento		historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,			
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.

2 ejercicios de preparación en la diferentes jugadas y ejercicios de presicion y técnicas en los valores de la mesa	x	x		20	
3. estudiar las zonas de la mesa el cambio ataque-defensa.	x	x		20	
4,		x			
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1. Postura del cuerpo y los puentes. Estiramiento de espalda Estiramiento de brazos y cuerpo en general.	x		elongacion	Mesa de billar
2.Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar	
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar	
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.	

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	X		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
	Flexibilidad	Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11. pista de velocidad		Remate	x
12. dominio delelmento		historia	
13. situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15. posicionamiento en area de juego			
16,			
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					

FUNDAMENTACIÓN

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 P M A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas específicas en la mesa de billar

Objetivo Específico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	llamado a lista	x		Meza de billar
2. ejercicios de precisión.	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	x		
		Repeticiones		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7.		ejecucion			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Tactica			Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componente Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11. pista de velocidad		Remate	
12. dominio del elmento		historia	
13. situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componente Social volutivo	Marcar con x	
15. posicionamiento en area de juego			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por ejemplos con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo correctamente. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero al Pasar armando el brazo: dominante, clásico, vertical, cambiando cada vez el	X			20
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por ejemplos con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de partida.a.Pasar armando el brazo: dominante, no dominante al Realizar el braceo clásico, cambiando cada vez el tipo de ejecución dependiendo el angulo de	X	x		20
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1. Estiramiento1.	x		elongacion	
2. Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 P M A 6:00 P M	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas específicas en la mesa de billar

Objetivo Específico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	llamado a lista	x		BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	x		
		Repeticiones		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7.		ejecucion			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Tactica			Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	Marcar con x	
9.	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11. pista de velocidad		Remate	
12. dominio delelmento		historia	
13. situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15. posicionamiento en area de juego			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).2.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por ejemplos con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo correctamente. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero al Pasar armando el brazo: dominante, clásico, vertical, cambiando cada vez el	X			20
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por ejemplos con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de partida.a.Pasar armando el brazo: dominante, no dominante al Realizar el braceo clásico, cambiando cada vez el tipo de ejecución dependiendo el angulo de	X	x		20
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento1.	x		elongacion	BILLAR
2. Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 P M A 6:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1

			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Practicar diferentes tipos de ejecucion y desde diferentes posiciones

Objetivo Especifico: Realizar los lanzamientos de forma segura en diferentes angulos de tiro

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar una buena conducta deportiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajoen equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	Llamado a lista	X		Bolas.
2. cadeneita	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la hagilidad en las muñecas. Aumentar la concentracion.	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. puentes	Fuerza	Maximo	X		
2. brazos		Explosiva	X		
3. secuencia de guias de efectos	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios de muñecas		Anaerobica	X		
5. ejercicios de respiracion		Maxima			
6. ejercicios de concentracion	Velocidad	Desplazamiento			
7. ejercicios de precision		Reaccion	X		
8. antebrazo tacador 2 "120"	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos de angulos	Acoplamiento		X		
2. desplazamientos de angulos con velocidad	Ritmo		X		
3. juegos de reaccion	Equilibrio				
4. juegos de velocidad	Orientación				Bolas, tizas taces y mesa de billar
5. juegos de concentracion	Diferenciación		X		
6. juegos de precision	Reacción				
7. juegos de muñeca	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de		Marcar con x		
9.	Componente Teorico		Ejecución	x	
10. pista de obstaculos			Brazos		
11. pista de velocidad			Remate	x	
12. pista de dominio delelmento			Historia		
13. situaciones de juego ofensivas					
14. situaciones de juego defensivas	Componente Social valutivo		Marcar con x		
15. posicionamiento en area de juego					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Explicación de los puestos especificos de ataque .2.Explicación de ejecuciones (ver Anexos), en el posicion central de la mesa , lanzamiento frontal en apoyo con tres bandas previas.	x			10	Bolas, tizas, tacos y mesa de billar
2 lanzamiento frontal con tres bandas previas al Lanzar con orientación de las bandas laterales	x	x		10	
3. lanzamientos laterales bandas cortas con tres bandas previas	x	x		10	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1. Estiramiento1.	x		elongacion	
2. Retroalimentacion de la clase valores	x		Docente	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Mesa de billar

Nombre del Formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: - Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	Llamado a lista	X		conos
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. ejercicios de posicionamiento corporal		Maximo	X		
	posicionamiento	Repeticiones		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un brazo a gran velocidad.	Velocidad	Estirabrazos	X	10	
7.		ejercicios			
		Técnica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica	X		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento		X		
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		X		
6. juegos de precisión.	Reacción				
7. juegos de muñeca	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de		Marcar con x		
9.	Componente Teorico		Brazos	x	
10. reconocimiento de efectos			Ejecución		
11. pista de velocidad			Remate	x	
12. dominio delelmento			Historia		
13. situaciones de juego ofensivas					
14. situaciones de juego defensivas	Componente Social valutivo		Marcar con x		
15. posicionamiento en area de juego					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, picos rayos rifas, armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quias de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásica frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecución, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1. Estiramiento1.	x		elongacion	BILLAR
2. Retroalimentacion de la clase valores	x		Docente	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: - Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	Llamado a lista	X		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. ejercicios de posicionamiento corporal		Maximo	X		
	Fuerza	Explosiva	X		
2.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un brazo a gran velocidad.	Velocidad	Desplazamiento			

5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	x		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022 14/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA					Edades: 15 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar							
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar							
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		BILLAR
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA			Mesa de billar
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica	x	10	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento	x	10	
7,		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento		
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	12
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación		
8,	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9,		Caminar	
10. reconocimiento de efectos		Lanzar	
11.pista de velocidad		Correr	
12. dominio delelmento		Trepar	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Teorico	TEMAS	
15.posicionamiento en area de juego		formas de ataque.	
16,			
17,			

13,					
			TEMAS		
15,					
16. TRABAJO EN EQUIPO	Componete Social volutivo		S		
17,					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Valorar posibilidades de progresiòn, iniciar en corto. Circular rápido para que aparezcan espacios y relaciones cercanas al eje.	x	x	x	10	Mesa de billar ,tacos y tizas
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DEINTERVENCIÓN EN ATAQUE Evitar proximidad con oponente. Buscarel mayor ángulo de tiro. Uso de fintas para buscar ángulo de tiro. Utilizar recuso de ataque	x	x	x	15	
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DEINTERVENCIÓN EN ATAQUE Aprovechar los descuidos del contrincante para anotar la mayoría de puntos posibles	x	x	x	10	
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramientostiramiento Zancada con rotación. Postura de puentes .Estiramiento de espalda Estiramientode brazos.	x	10		Mesa de billar
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5	Por parejas realizar un dibujorelacionado con la	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	X	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		Mesa de billar
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	X		
		Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
	Flexibilidad	Táctica			Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio delelmento		historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,			
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.

6.	Reacción			
7.	Adaptación			
		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			Caminar	
			Lanzar	
UN TIEMPO EN EL PARQUE LIBRE EXPLORANDO SUS			Correr	
8			Trepar	
9		Componete Teorico	TEMAS	
10. Video Analisis de juego.			Formas de ataque	
11.				
12				
13.				
15.		Componete Social volutivo	TEMAS	
1. trabajo individual			S	
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
En un espacio levemente delimitado los jugadores se aran por parejas y se pasaran la bola golpeándola con las puntas del	X	x	x	10	Bolas de billar ,tizas , tacos y la ,mesa de billar
2. trabajaremos ejercicios de presicion al poner de extremo a extremo de la mesa una moneda para ejercitar la parte visual y la comunicación del triangulo de juego	X	x	x	15	
El triangulo de juego es la conexccion q hacemos con la parte visual la de ejecución y la del puente para fortalecer la ejecución final	X	x	x	10	
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramientoestiramiento Zancada con rotación. Postura de puentes Estiramiento de espald Estiramientode brazos.	X	10		Mesa de billar
2. Retroalimentación de la clase valores	X	5	PREGUNTAS RELACIONAS QUE ES LA SUPERACIÓN	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: - Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Específico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. calentamiento articular	llamado a lista	x		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestar	Marcar con x		
1. ejercicios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maximo	x		Mesa de billar ,tacos, bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Repeticiones		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maximo			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entrabrazos	X	10	
7.		ejecucion			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda. 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Táctica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio de el menate		historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pases entre ellas armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quias de efectos.
Explicación del ciclo de pases para realizar la ejecución clásica frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramientos1.	x		elongacion	
2. Retroalimentación de la clase valores	x		Durante	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: - Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Específico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
lealtad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. calentamiento articular	llamado a lista	x		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestar	Marcar con x		
1. ejercicios de posicionamiento corporal	Fuerza	Maximo	x		Mesa de billar , bolas, tizas y tacos de billar
		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maximo			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda. 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		
3.	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componete Teorico	¿ Que materiales se utilizan ?	
10. reconocimiento de efectos			
11.pista de velocidad			
12. dominio de el menate			
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas		Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego		Mentalidad fuerte	

Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y guías de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	x		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/20	8-dic	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA				N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica	X		
4,		Anaerobica	x		
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento	X		
7,		Reacciòn	x		
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Estatica			BILLAR
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		
3,	Equilibrio		
4,	Orientación	x	
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción	x	
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Pase	X
10. reconocimiento de efectos		Recepción	X
11.pista de velocidad		LANZAMIENTOS	X
12. dominio delelmento		REGLA 5	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,			

		Reacción	X		
	Flexibilidad	Estatica			
9. repeticiones de braceo 2 *20"		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos y angulos	Acoplamiento		X		
2. desplazamientos y angulos con velocidad	Ritmo				
3.juegos de reacción	Equilibrio				
4. juegso de velocidad	Orientación		X		
5. juegos de precision	Diferenciación				
6. juegos de muñecas	Reacción		X		
7. juegos de fuerza brazo tacador	Adaptación		X		Bola, tacos, tizas y mesa de billar
8,	Patrones Basicos de		Marcar con x		
9,	Componete Teorico		Pase	x	
10. guias de efectos			Recepción		
11.pista de agilidad con el taco			Remate	x	
12. pista de dominio de efectos			REGLA 5		
13.situaciones de juego ofensivas					
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo		Marcar con x		
15.posicionamiento en area de juego					
16,					
17,					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Los jugadores agrupados efectuarán el recorrido marcado en el Gráfico debiendo efectuarse éste con desplazamientos de la bola.	x				Bolas , tizas, tacos y mesa de billar
2 los alumnos deberán estudiar las diferentes zonas de ataque que se indican en el Gráfico acordes con las zonas complicadas en	x	x			
3. tiros defensivos en posición de angulos no favorables	x	x			
4 tiros de preparación para la siguiente jugada.	X	x			
5,					
6. j					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	x		elongacion	
2.Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Mesa billar

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	X		
		Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
	Flexibilidad	Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas					Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	X	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	X	
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Braceo	X
10. reconocimiento de efectos		Ejecución	
11.pista de velocidad		Remate	X
12. dominio delelmento		Historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,			
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2							

2 ejercicios de preparación en la diferentes jugadas y ejercicios de presicion y técnicas en los valores de la mesa	x	x		20	
3. estudiar las zonas de la mesa el cambio ataque-defensa.	x	x		20	
4.		x			
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1. Postura del cuerpo y los puentes. Estiramiento de espalda Estiramiento de brazos y cuerpo en general.	x		elongacion	Mesa de billar
2.Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
					X

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Iealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		Mesa de billar
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	X		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Repeticiones		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7.		ejecucion			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Táctica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio delelmento		historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y guias de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4.					

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA		Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA				N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar						
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar						
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	x
Trabajo individual	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	llamado a lista	x		BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva	X		
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento	X		
7,		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			Mesa de billar ,tizas ,tacos y bolas de billar
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento		
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		
3,	Equilibrio		
4,	Orientación	X	8
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	X	8
6. juegos de precisión.	Reacción	X	8
7. juegos de muñeca	Adaptación	X	8
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	pase	x
10. reconocimiento de efectos		recepcion	X
11.pista de velocidad		LANZAMIENTOS	x
12. dominio delelmento		REGLA 5	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,			
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	x	X	X	10	Bolas de billar ,tizas, tacos y mesa de billar

Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego , mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y temporales , buscando cierta

Objetivo Especifico: Adaptación de las ideas tácticas a los nuevos parámetros , reglamentarios, espaciales y temporales

Objetivo Tecnico o Tactico: Conocimiento y experimentación de los medios básicos y su uso en situaciones de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	llamado a lista	x		conos, Aros
2. cadenita	Movilidad Articular	x		
3. Aumetar las repeticiones en el brazo tacador . Aumentar la	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifesta**	**Marcar con x**		
1.Flexiones con el peso de su cuerpo para fortalecimiento de los brazos . Tríceps con mancuerna.	Fuerza	Maxima	x	20	
2,		Explosiva			
3. cocimiento de los valore de diamante en diamante	Resistencia	Aerobica	x	15	
4,		Anaerobica			
5,		Maxima			
6,	Velocidad	Desplazamiento			
7. Juego de libres y tres bandas		Reacciòn	x	7	
		Estatica			
9. Pantorrilla 2 *20"					
2- Tibial 2 *20"					
3- Aductores 2 *20"					
4- Abductores 2 *20"					
5- Cuádriceps 2 *20					
6- Isquiotibiales 2 *20					
7 inguinal 2 *20	Flexibilidad	Dinamica	x		
- Lumbares 2 *20					
9- Intercostales 2 *20					
10 Oblicuos 2 *20					
11 Pectoral 2 *20					
12 Bíceps 2 *20					
13 Tríceps 2 *20					
14 Antebrazo.					

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1,	Acoplamiento		
2,	Ritmo		
3. Ejercicios de equilibrio utilizando el taco haciendo un cruce	Equilibrio	X	
4,	Orientación	X	
5,	Diferenciación		
6,	Reacción		
7,	Adaptación		
8,	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9,	**Componete Teorico**	pase	
10,		recepcion	
11,		remate	
12. ¿ Cuanto tiempo lleva el billar en Colombia ?		historia	X
13,			
14,	**Componete Social**	Marcar con x	
15. ¿ Qué es etica ?		¿ Comóse aplica la etica?	x
16,			
17,			
18			

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.	x	X	X	15
- Se harán diferentes tiros con efecto natural numero 3 asi poder conocer los angulos y el sistema de juego L.K.L.	x	x	X	10
- CONOCER LOS EFECTOS HACIENDO EJERCICIOS DE SALIDA Y PROYECCIONES A JUGADAS FUTURAS.	x	x		10
4,				
5,				
6,				
7,				

Bolas de billar ,tizas , tacos y mesa de billar

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**
1.Estiramiento. Postura depuente .Estiramiento de espalda . Estiramiento cintura.	Zancada con rotación.	x		elongacion
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		docente
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		docente deportistas
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Manuel de la etica

Mesa de billar

Nombre del formador:	**WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA**
Firma formador	

1. Tríceps2 2. Antebrazo.	Flexibilidad	Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1,	Acoplamiento				
2,	Ritmo				
3,	Equilibrio				
4,	Orientación				
5,	Diferenciación				
6,	Reacción				
7. Regitrar y reproducir motrizmente un ritmo dado posteriormente	Adaptación		X	8	Mesa de billar
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Caminar		
			Lanzar		
			Correr		
Exploración libre en un parque			Trepar		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. REGLAS DEBALONMANO			7 REGLA		
11,					
12					
13,					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15,					
16. HIGIENE CORPORAL			EL VESTIR BIEN LOS		
17,					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.	x			8	Mesa de billar ,tacos y bolas de billar
- Se harán diferentes tiros con efecto natural numero 3 asi poder conocer los angulos y el sistema de juego L.K.L.	X			8	
- CONOCER LOS EFECTOS HACIENDO EJERCICIOS DE SALIDA Y PROYECCIONES A JUGADAS FUTURAS.	X			10	
4	X	X		10	
5					
6,					
7,					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**	
1.Estiramiento Zancada con rotación. .Estiramiento de espalda Estiramientode brazos.	x	10		COLCHONETAS
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA**
Firma formador	

7. adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
		Caminar			
Perfeccionamiento de la ejercución		Ejecutar			
		Decisión			
8					
9	Componete Teorico	TEMAS			
10. REGLAS DEBILLAR		10 REGLA			
11. ¿ CÚAL ES EL FUNDAMENTO DE EJECUTAR ?		REFORZAR			
12					
13,					
	Componete Social volutivo	TEMAS			
15,					
16. ¿ QUE ES LA TOLERANCIA ?		INTELIGENCIA EMOCIONAL			
17,					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.	x	X	X	15	Bolas de billar mesa de billar ,tizas y tacos
- Se harán diferentes tiros con efecto natural numero 3 asi poder conocer los angulos y el sistema de juego L.K.L.	X	X	X	12	
- CONOCER LOS EFECTOS HACIENDO EJERCICIOS DE SALIDA Y PROYECCIONES A JUGADAS FUTURAS.	X	X		20	
4,					
5,					
6,	X				
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento Zancada con rotación. Postur ade brazo Estiramiento de cintur a Estiramientode espalda	x	10		Mesa de billar
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas: 20		Edades: 15 a. 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Competir para analizar los conceptos teóricos y prácticos de aprendizaje de los fundamentos técnico

Objetivo Especifico: Analizar como se comporta emocionamente los entrenados frente a un rival.

Objetivo Tecnico o Tactico.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	
1. llamado a lista	llamado a lista	x	10	Billar
2. trabajo articular en el tronco superior fortaleciendo las extremidades	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumnetar las repeticiones en el brazo tacador Aumentar la frecuencia cardiaca .	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci	Marcar con x		Billar
1,	Fuerza	MAXIMA			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5. LLEVAR LOSOBJETOS DE LA CASA EN EL MENOR TIEMPO	Velocidad	Maxima	X	8	
6,		Desplazamiento			
7,		Reacción			
8,		Estatica			

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA		Hora: 2:00PM A 4:00	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA							Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: . Tactica individual.							
8Objetivo Especifico temporrización repliegue, basculación - Equilibrio (Maecaje, cobertura, permuta, PENDULACION).							
Objetivo Tecnico o Tactico : Principios tácticos defensivos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1. llamado a lista		llamado a lista		x	10		

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Específico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Controversia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	Llenado a listo	x		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal		Maxima	x		
	posicionamiento	Repeticiones		20	
2.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un brazo a gran velocidad.	Velocidad	Estiramien	X	10	
7.		ejecucion			
		Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad				Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componente Teorico	Brazeo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio del tiempo		Estrategia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas.		Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego	Componente Social volutiva		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Factico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puntos (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pasen entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y guias de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Retramiento.	x		elongacion	
2.Retroalimentación de la clase salioes	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma Formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Específico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Controversia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. calentamiento articular	Llenado a listo	x		BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal		Maxima	x		
	posicionamiento	Repeticiones		20	
2.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un brazo a gran velocidad.	Velocidad	Estiramien	X	10	
7.		ejecucion			
		Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad				Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componente Teorico	Brazeo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio del tiempo		Estrategia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas.		Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego	Componente Social volutiva		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Factico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puntos (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, pasen entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y guias de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Retramiento.	x		elongacion	BILLAR
2.Retroalimentación de la clase salioes	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del Formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma Formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	X		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	21/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA				N° de deportistas: 20		Edades:15 a 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	XX

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA	X	8	
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
		Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento			
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo			
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación			
6. juegos de precisión.	Reacción			Mesa de billar

Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	X		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	15/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA						Edades: 15 a 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar						
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar						
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo individual	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3,		Aerobica	x	10	
4,	Resistencia	Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
		Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento			
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo			
3,	Equilibrio	x	10	
4,	Orientación			
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación			BILLARES

6.		Reacción			
7.		Adaptación			
			TEMAS		
		Patrones Basicos de Movimiento	Caminar		
			Lanzar		
			Correr		
UN TIEMPO EN EL PARQUE LIBRE EXPLORANDO SUS			Trepar		
8					
9			TEMAS		
10. Video Analisis de juego.		Componente Teorico	formas de ataque.		
11.					
12					
13.			TEMAS		
15.		Componente Social valutiva			
1 trabajo individual			x		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
En un espacio levemente delimitado los jugadores se aran por parejas y se pasaran la bola golpeándola con las puntas del	X	x	x	10	Bolas de billar ,tizas , tacos y la ,mesa de billar
2. trabajaremos ejercicios de precision al poner de extremo a extremo de la mesa una moneda para ejercitar la parte visual y la comunicación del triangulo de juego	X	x	x	15	
El triangulo de juego es la conexcion q haremos con la parte visual la de ejecución y la del puente para fortalecer la ejecución final	X	x	x	10	
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramientoestiramiento Zancada con rotación. Postura de puentes Estiramiento de espald Estiramiento de brazos.	X	10		Mesa de billar
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	PREGUNTAS RELACIONAS QUE ES LA SUPERACIÓN	
3.Retroalimentación de ejercicios pequeños	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales.				

Nombre del formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA

Firma formador



C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Tactica	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. calentamiento articular	Humedo a lista	x			
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		Mesa de billar	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x			
		x			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestar	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	x		
		Repeticiones		20	
2.	Resistencia	Aerobica			
3.		Anaerobica			
4.	Velocidad	Maxima			
5.		Entebrazos			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.			X	10	
7.		ejecucion			
8. hombros	Flexibilidad	Táctica			
9. Antebrazo.					
10. espalda					
11. cintura					
12. piernas					
		Dinamica	x		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componente Teorico	Brazo	5
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11. pista de velocidad		Remate	5
12. dominio del tiempo		Victoria	
13. situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defectivas		Marcar con x	
15. posicionamiento en area de juego	Componente Social valutiva		
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutar.	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quias de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guia de efectos, comenzando al brazo ejecutar. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento			elongacion	
2.Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios pequeños	x		docente deportivas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales.				

Nombre del formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA

Firma formador

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 2
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Tactica	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. calentamiento articular	Humedo a lista	x			
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x		Mesa de billar	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	x			
		x			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestar	Marcar con x		
1. ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	Maxima	x		
		Explosiva	x		
2.	Resistencia	Aerobica			
3.		Anaerobica			
4.	Velocidad	Maxima			
5.		Desplazamiento			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.					
7.		Reacción			
8. hombros	Flexibilidad	Estatica			
9. Antebrazo.					
10. espalda					
11. cintura					
12. piernas					
		Dinamica			Mesa de billar , bolas, tizas y taces de billar

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		
3.	Equilibrio	X	
4.	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componente Teorico	¿Qué músculos se utilizan?	
10. reconocimiento de efectos			
11. pista de velocidad			
12. dominio del tiempo			
13. situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defectivas		Marcar con x	
15. posicionamiento en area de juego		Mentalidad fuerte	

2 ejercicios de preparación en la diferentes jugadas y ejercicios de presicion y técnicas en los valores de la mesa	x	x		20	
3. estudiar las zonas de la mesa el cambio ataque-defensa.	x	x		20	
4,		x			
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1. Postura del cuerpo y los puentes. Estiramiento de espalda Estiramientode brazos y cuerpo en general.	x		elongacion	Mesa de billar
2.Retroalimentación de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		Mesa de billar
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	X		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Táctica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio delelmento		historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,			
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.
Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					

13,					
			TEMAS		
15,					
16. TRABAJO EN EQUIPO	Componete Social volutivo		S		
17,					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Valorar posibilidades de progresión, iniciar en corto. Circular rápido para que aparezcan espacios y relaciones cercanas al eje.	x	x	x	10	Mesa de billar ,tacos y tizas
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DEINTERVENCIÓN EN ATAQUE Evitar proximidad con oponente. Buscarel mayor ángulo de tiro. Uso de fintas para buscar ángulo de tiro. Utilizar recuso de ataque	x	x	x	15	
BASES TÉCNICO TÁCTICAS DEINTERVENCIÓN EN ATAQUE Aprovechar los descuidos del contrincante para anotar la mayoría de puntos posibles	x	x	x	10	
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramientostiramiento Zancada con rotación. Postura de puentes .Estiramiento de espalda Estiramientode brazos.	x	10		Mesa de billar
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Por parejas realizar un dibujorelacionado con la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar

Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar

Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad	x	Justicia	X	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		Mesa de billar
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	posicionamiento	Maxima	X		
		Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
		Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad	Dinamica	x		Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento	x	
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación	x	
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación	x	
8,	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9,	Componete Teorico	Braceo	x
10. reconocimiento de efectos		ejecucion	
11.pista de velocidad		Remate	x
12. dominio delelmento		historia	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.posicionamiento en area de juego			
16,			
17,			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Explicación de la forma de armar el brazo (ver Anexos).3.Explicación de la forma de realizar ejercicios de ejecución, (ver Anexos).4.Explicación de la forma de colocar las manos para los diferentes puentes (ver Anexos).5.Por parejas con una guía de efectos, pases entre ellos armando el brazo	X			20	Bolas, tacos, tizas , guantes y quías de efectos.

Explicación del ciclo de pasos para realizar la ejecucion clásico frontal (ver Anexos).7.Por parejas con una guía de efectos, comenzando al brazo ejecutor. Cada uno corrige los defectos observados en la ejecución del compañero. Tras la ejecucion, desplazamiento hacia atrás para situarse en el punto inicial de	X	x		20	
Ejercicios de muñeca utilizando las tres bolas haciendo una rotación en una de las esquinas de la mesa para crear una concentración y al mismo tiempo ir ejercitando la muñeca del brazo ejecutor.	X			8	
4,					
5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	X		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	15/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA						Edades: 15 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar						
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar						
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajoindividual	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica	x	10	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento			
7,		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento			
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo			
3,	Equilibrio	x	10	
4,	Orientación			
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación			BILLARES

		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
9. repeticiones de braceo 2 *20"		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos y angulos	Acoplamiento		X		
2. desplazamientos y angulos con velocidad	Ritmo				
3.juegos de reacción	Equilibrio				
4. juegso de velocidad	Orientación		X		
5. juegos de precision	Diferenciación				
6. juegos de muñecas	Reacción		X		
7. juegos de fuerza brazo tacador	Adaptación		X		Bola, tacos, tizas y mesa de billar
8,	Patrones Basicos de		Marcar con x		
9,			Pase	x	
10. guias de efectos			Recepción		
11.pista de agilidad con el taco	Componete Teorico		Remate	x	
12. pista de dominio de efectos			REGLA 5		
13.situaciones de juego ofensivas					
14. situaciones de juego defensivas			Marcar con x		
15.posicionamiento en area de juego					
16,	Componete Social volutivo				
17,					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Los jugadores agrupados efectuarán el recorrido marcado en el Gráfico debiendo efectuarse éste con desplazamientos de la bola.	x				Bolas , tizas, tacos y mesa de billar
2 los alumnos deberán estudiar las diferentes zonas de ataque que se indican en el Gráfico acordes con las zonas complicadas en	x	x			
3. tiros defensivos en posición de angulos no favorables	x	x			
4 tiros de preparación para la siguiente jugada.	X	x			
5,					
6. j					
7,					
PARTE FINAL					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad		
1.Estiramiento1.	x		elongacion		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Docente		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		docente deportistas		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					Mesa billar
Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA				
Firma formador					



C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
lealtad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo individual		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X		
1. calentamiento articular	llamado a lista	X		BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	X		
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1.ejercios de posicionamiento corporal		Maxima	X		
	posicionamiento	Repeticiones		20	
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,		Maxima			
6. ejercicios de antebrazo . Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.	Velocidad	Entebrazos	X	10	
7,		ejecucion			
		Táctica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas	Flexibilidad				Mesa de billar ,tacos ,bolas, tizas, limadores y simuladores de bola para practica de efectos.
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento		X		
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo		X		
3,	Equilibrio				
4,	Orientación				
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		x		
6. juegos de precisión.	Reacción				
7. juegos de muñeca	Adaptación		x		
8,	Patrones Basicos de		Marcar con x		
9,			Braceo	X	
10. reconocimiento de efectos			Ejecución		
11.pista de velocidad	Componete Teorico		Remate	X	
12. dominio delelmento			Historia		
13.situaciones de juego ofensivas					
14. situaciones de juego defensivas			Marcar con x		
15.posicionamiento en area de juego					
16,	Componete Social volutivo				
17,					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					

5,					
6,					
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	
1.Estiramiento1.	x		elongacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Docente	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		docente deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

C

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022 14/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA					Edades: 15 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: : Conocer y practicar diferentes tipos posición frente a jugadas especificas en la mesa de billar					
Objetivo Especifico: Mejorar los mecanismos perceptivos y de ejecución en relación con el billar					
Objetivo Tecnico o Tactico Fomentar la capacidad de competencia con nosotros mismos como deporte individual.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
lealtad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo individual		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. calentamiento articular	llamado a lista	x	10	BILLAR
2. ejercicios de precisión	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumentar la concentracion	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x		BILLAR
1.ejercios de posicionamiento corporal	Fuerza	MAXIMA			Mesa de billar
		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica	x	10	
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de antebrazo. Durante seis segundos, mantener un braceo a gran velocidad.		Desplazamiento	x	10	
7,		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
8. hombros 9. Antebrazo. 10. espalda 11. cintura 12. piernas		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1. desplazamientos en diferentes angulos y efectos.	Acoplamiento		
2. desplazamientos con velocidad de las muñecas	Ritmo	x	12
3,	Equilibrio		
4,	Orientación		
5. juegos de simulación de efectos	Diferenciación		
6. juegos de precisión.	Reacción		
7. juegos de muñeca	Adaptación		
8,	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9,		Caminar	
10. reconocimiento de efectos		Lanzar	
11.pista de velocidad		Correr	
12. dominio delelmento		Trepar	
13.situaciones de juego ofensivas			
14. situaciones de juego defensivas	Componete Teorico	TEMAS	
15.posicionamiento en area de juego		formas de ataque.	
16,			
17,			

2.tranajo articular con las pate la articulación de la muñeca 2*20*20" 2- Circunducciones de la articulación de la muñeca 2 *20*20" 3- Circunducciones de la articulación del hombro 2 *20*20" 4- Abducción- aducción de la articulación coxo femoral 2*20* 5- Flexo-extensión de la articulación coxo femoral 2*20* 20" 6- Flexo-extensión de la articulación interfalangias 2*20* 20" 7- Abducción- aducción de la articulación tarsiana 2*20* 20" 8- Flexo-extensión de la articulación radio tarsiana 2*20* 20 9- Flexo-extensión de la	Flexo – extensión de	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumnetar la temperatura corporal . la frecuencia cardiaca	Aumentar activación	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
1,	Fuerza	MAXIMA	X	7	
2. Sentadillas osquats, Zancadas, estocadas o lounge, Zancadas		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4. Saltar a la comba.		Anaerobica	x		
5,	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		7	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9. Pantorrilla 2 *20" 2- Tibial 2 *20" 3- Aductores 2 *20" 4- Abductores 2 *20" 5- Cuádriceps2 *20 6- Isquiotibiales2 *20 7- inguinal 2 *20 8- Lumbares2 *20 9- Intercostales2 *20 10- Oblicuos2 *20 11- Pectoral2 *20 12- Bíceps2 *20 13- Tríceps2 *20 14- Antebrazo.		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
1,	Acoplamiento			
2,	Ritmo			
3,	Equilibrio	x		Mesa de billar
4. ejercicios de muñeca	Orientación	X	5	
5. EJERCICIOS DE COORDINACION	Diferenciación	X	5	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
Buena técnica fluides de los movimientos		Caminar		
Ineteriorizar en movimiento.		Lanzar		
		Correr		
		Trepar		
8				
9	Componete Teorico	TEMAS		
10 el are de juego de una mesa de billar es de 1.80 x 90		SEGUIR REFORZANDO ESTOS CONOCIMIENTO TEORICOS		
11. REGLAMENTO DE BILLAR		REGLA 1	x	
12				
13,				
	Componete Social volutivo	TEMAS		
15,				
16. TRABAJO INDIVIDUAL				
17,		Amistad	x	
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.	x	x	x	8	Bolas de billar , tizas, tacos de billar
- Se harán diferentes tiros con efecto natural numero 3 asi poder conocer los angulos y el sistema de juego L.K.L.	x			7	
- CONOCER LOS EFECTOS HACIENDO EJERCICIOS DE SALIDA Y PROYECCIONES A JUGADAS FUTURAS	x			10	
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.	x	x	x	10	
.	x	x		10	
7,					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Postura de brazos .Estiramiento de espalda. Estiramientode cinturas.		Zancada con rotación.	x	10		Mesa de billar
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x	5	Por parejas realizar un dibujo relacionado con la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			X	5	¿ Qué es la transición ?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales						

Nombre del formador: WILLIANHERNANDO GOMEZ NOVOA

Firma

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

Fecha: 28/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4: 00 PM A 6:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	GOMEZ NOVOA		N° de deportistas:		Edades: 15 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

7.adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
Perfeccionamiento de la ejercución		Ejecutar		
		Decisión		
8				
9	Componete Teorico	TEMAS		
10. REGLAS DEBILLAR		10 REGLA		
11. ¿ CÚAL ES EL FUNDAMENTO DE EJECUTAR ?		REFORZAR		
12				
13,				
	Componete Social volutivo	TEMAS		
15,				
16. ¿ QUE ES LA TOLERANCIA ?		INTELIGENCIA EMOCIONAL		
17,				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Se juega con un únia bola en la mitad de la mesa para estudiar los angulos en un cuadrado perfecto con trayectos hacia el otro cuadrado de la mesa para conformar el rectángulo de la mesa.	x	X	X	15	Bolas de billar mesa de billar ,tizas y tacos
- Se harán diferentes tiros con efecto natural numero 3 asi poder conocer los angulos y el sistema de juego L.K.L.	X	X	X	12	
- CONOCER LOS EFECTOS HACIENDO EJERCICIOS DE SALIDA Y PROYECCIONES A JUGADAS FUTURAS.	X	X		20	
4,					
5,					
6,	X				
7,					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento Zancada con rotación. Postura de brazo Estiramiento de cintura Estiramientode espalda	x	10		Mesa de billar
2. Retroalimentación de la clase valores	x	5		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	Lugar: BILLAR	Municipio: FACATATIVA	Hora: 4:00PM A 6:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: WILLIAN HERNANDO GOMEZ NOVOA			N° de deportistas: 20		Edades: 15 a. 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Competir para analizar los conceptos teóricos y prácticos de aprendizaje de los fundamentos técnico

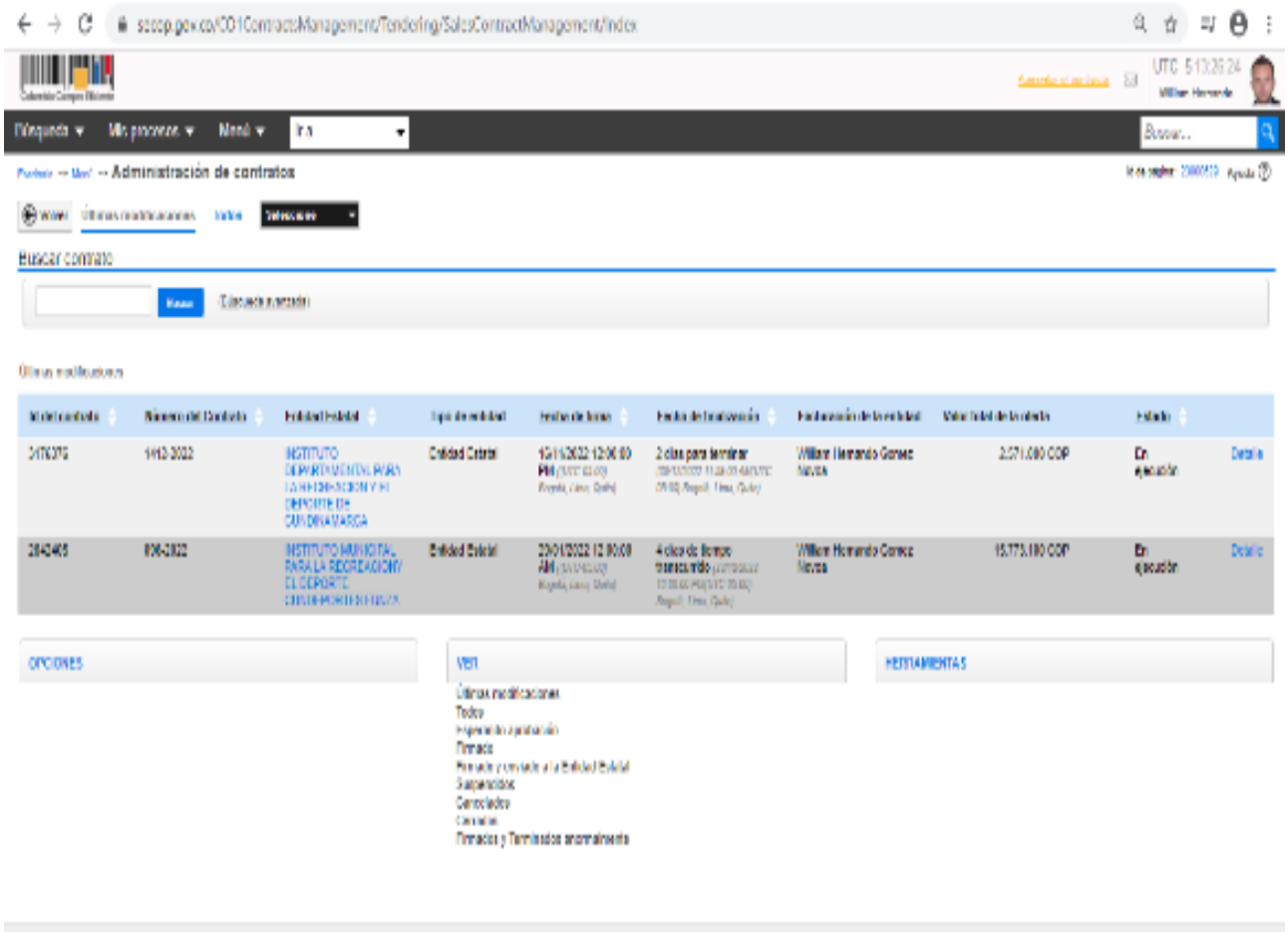
Objetivo Especifico: Analizar como se comporta emocionamente los entrenados frente a un rival.

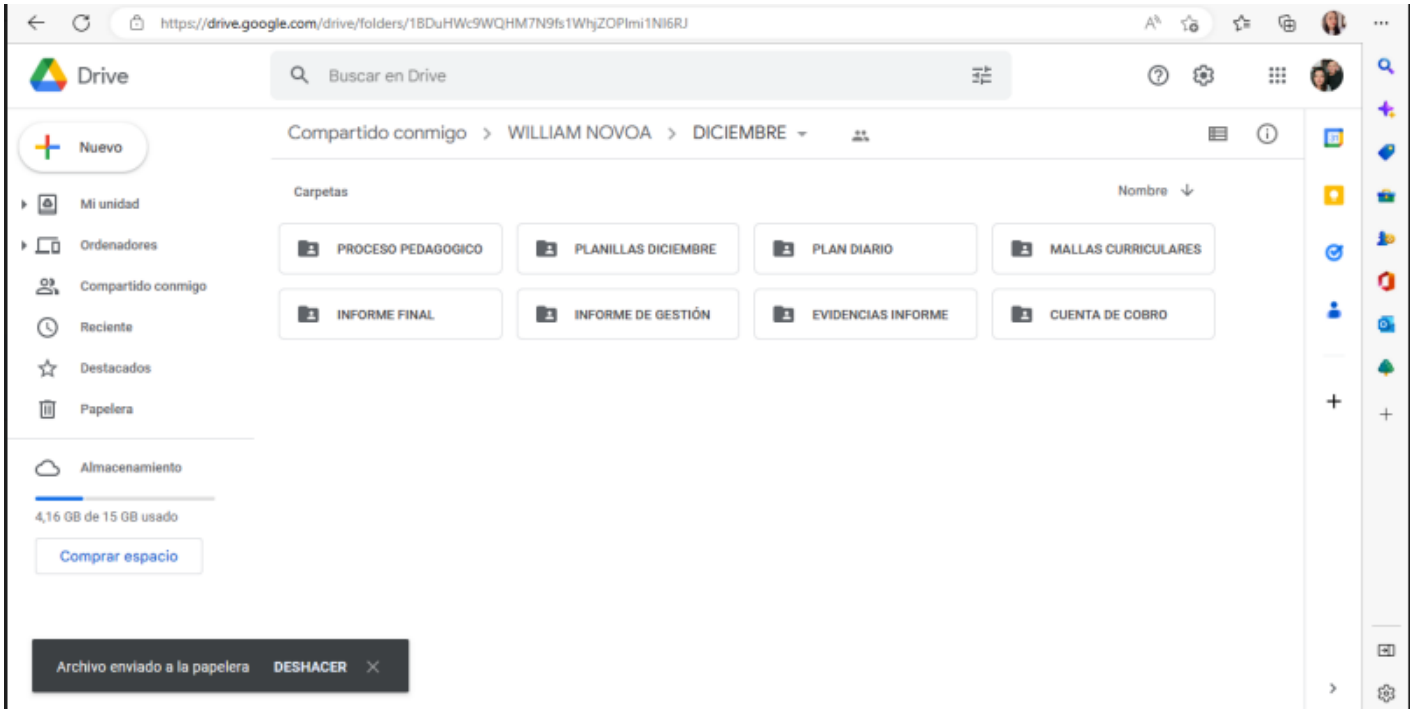
Objetivo Tecnico o Tactico.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALESY RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	x	10	Billar
2. trabajo articular en el tronco superior fortaleciendo las extremidades	Movilidad Articular	x	10	
3. Aumnetar las repeticiones en el brazo tacador Aumentar la frecuencia cardiaca .	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci	Marcar con x		Billar
1,	Fuerza	MAXIMA			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5. LLEVAR LOSOBJETOS DE LA CASA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLES. ESTIMULAR LA VELOCIDAD MAXIMA POR MEDIO DE	Velocidad	Maxima	X	8	
6,		Desplazamiento			
7,		Reacción			
8,		Estatica			


Administración de contratos
Buscar contrato
Últimas modificaciones
OPCIONES
VER
HERRAMIENTAS


https://drive.google.com/drive/folders/1BDuHWc9WQHM7N9fs1WhjZOPlmi1NI6RJ
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,16 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > WILLIAM NOVOA > DICIEMBRE
Carpetas
Nombre
PROCESO PEDAGOGICO
PLANILLAS DICIEMBRE
PLAN DIARIO
MALLAS CURRICULARES
INFORME FINAL
INFORME DE GESTIÓN
EVIDENCIAS INFORME
CUENTA DE COBRO
Archivo enviado a la papelera
DESHACER

S MENSUALES DEL MES DEL MES DE DICIEMBRE INICIACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: FACATATIVA			
LUGAR:				FACATATIVA		HORARIO DE PRACTICA:		BILLAR	
NIVEL				INICIACION	X	FUNDAMENTACION	x	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				DICIEMBRE		DICEMBRE		DICIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO	X		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		X	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SOGUI (POSICIONES)	X		X		X	
			MAKKI (DEFENSAS)	X		X		X	
			CHAGUI (PATADAS)						
			POOMSAE (FIGURAS)						
		ELEMENTOS TACTICOS	DESPLAZAMIENTOS	X		X		X	
			ATAQUE						
			CONTRA ATAQUE						
			FINTAS						
			COMBINACIONES						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X			
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X	
			FESTIVALES RE CREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	AL FINAL DE LAS CLASES DE BILLAR SE HACE UNA POSICION QUE SE LLAMA CHON YOAY SE UTILIZA PARA RETROALIMENTARNO SOLO EN LO VISTO SINO EN LA APLICACION PARA LA VIDA REAL					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE				MUNICIPIO: FACATATIVA				
LUGAR:				FACATATIVA				HORARIO		BILLAR		
NIVEL				INICIACIÓN		X		FUNDAME	x	PERFECCIONAMIENTO		X
CLASES				DICIEMBRE				DICIEMBRE		DICIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X		X		
			RESPONSABILIDAD									
			COMPAÑERISMO									
			JUSTICIA	X				X		X		
			COOPERACION									
			LEALTAD									
			TRABAJO EN EQUIPO									
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD									
			OBEDIENCIA									
			AUTODISCIPLINA	X				X		X		
			PARTICIPACIÓN									
			PERSEVERANCIA	X				X		X		
			AUTODOMINIO	X				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		X		
			RITMO									
			EQUILIBRIO									
			ORIENTACION									
			DIFERENCIACION									
			REACCIÓN									
			ADAPTACIÓN	X				X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA									
			VELOCIDAD									
			FLEXIBILIDAD	X				X		X		
			RESISTENCIA	X				X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SOGUI (POSICIONES)	X				X		X		
			MAKKI (DEFENSAS)	X				X		X		
			CHAGUI EJECUCION)									
			POOMSAE (FIGURAS)									
		ELEMENTOS TACTICOS	DESPLAZAMIENTOS	X				X		X		
			ATAQUE									
			CONTRA ATAQUE									
			FINTAS									
			COMBINACIONES									
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				X				
			JUEGOS TRADICIONALES									
			ACTIVIDADES ARTISTICAS									
			CIRCUITOS RECREATIVOS							X		
			FESTIVALES RECREATIVOS									
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	AL FINAL DE LAS CLASES DE BILLAR SE HACE UNA POSICION QUE SE LLAMA CHO N YOA Y SE UTILIZA PARA RETROALIMENTAR NO SOLO EN LO VISTO SINO EN LA APLICACION PARA LA VIDA REAL									

FIRMA FORMADOR:



COLOCAR CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO CON FECHA DEL 16 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE CON FECHA DE EXPEDICION AL 01 DE DICIEMBRE

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

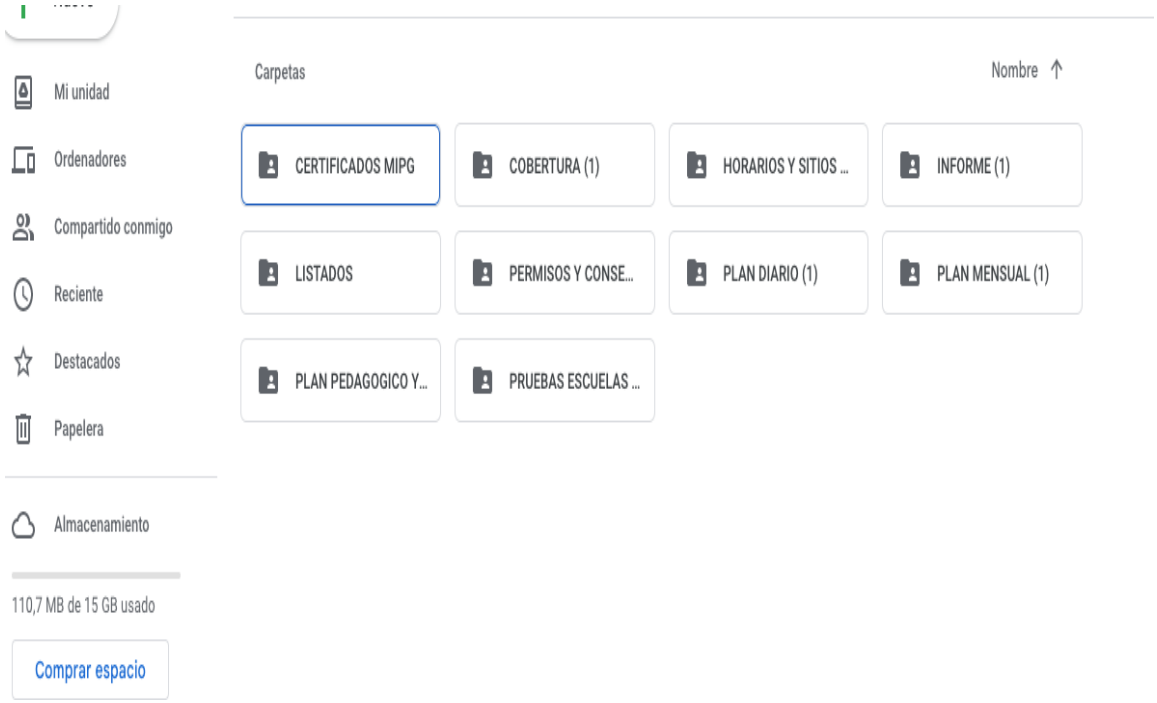
CERTIFICA:

Que el señor **WILLIAM HERNANDO GOMEZ NOVIA** identificado con **C.C. Nº 80658378** de FUNZA, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **BILLAR**, durante el periodo comprendido entre el 16 al 30 de **NOVIEMBRE 2022**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el dia **31 del mes de DICIEMBRE** de 2022, en la ciudad de Facatativá,

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

IDRF
facatativá correcta
NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com


Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
110,7 MB de 15 GB usado
Comprar espacio
Carpetas
Nombre
CERTIFICADOS MIPG
COBERTURA (1)
HORARIOS Y SITIOS ...
INFORME (1)
LISTADOS
PERMISOS Y CONSE...
PLAN DIARIO (1)
PLAN MENSUAL (1)
PLAN PEDAGOGICO Y...
PRUEBAS ESCUELAS ...

INICIACIÓN	
	
FECHA Y LUGAR: 07/11/2022 BILLAR	**FECHA Y LUGAR: 11/11/2022 BILLAR**
	
FECHA Y LUGAR: 14 / 11/ 2022 BILLAR	**FECHA Y LUGAR: 15 /11/2022 BILLAR**