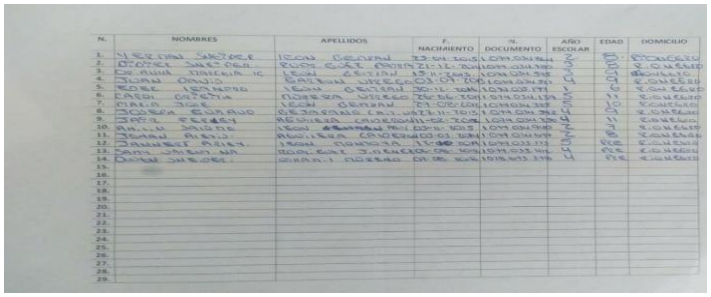
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 367 -2023			
Nombre del contratista	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ		
Número de identificación	21.032.794 De Ubalá	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	MARZO	**N° de Registro Presupuestal**	2023000370

Objeto del Contrato: PRESTACION 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1 Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	

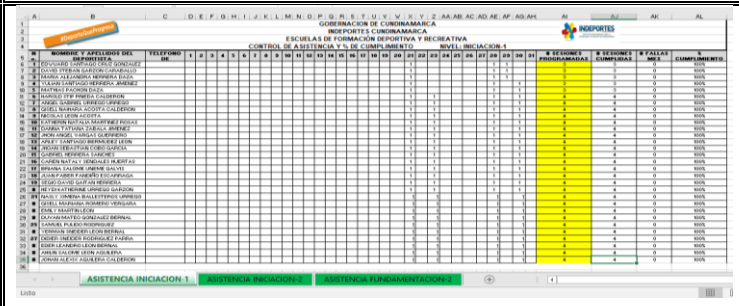
No	NOMBRE	APELLIDO	FECHA DE NACIMIENTO	DOCUMENTO	AÑO ESCOLAR	EDAD	DOMICILIO
1	MAILY GISETH	FRANCO LINARES	22-09-2017	1052000407	PRE-ESCOLAR	5 AÑOS	LA PLAYA
2	SARITHA ESMERALDA	GARZÓN URREGO	10-09-2017	1052000409	PRE-ESCOLAR	5 AÑOS	LA PLAYA
3	SARA VALENTINA	RODRIGUEZ MONROY	30-07-2017	1049799145	PRE-ESCOLAR	5 AÑOS	LA PLAYA
4	JUAN FABER	FANDIÑO ESCARRAGA	03-03-2017	1052000387	PRIMERO	6 AÑOS	LA PLAYA
5	SEGIO DAVID	GAITAN HERRERA	05-08-2016	1079035123	SEGUNDO	6 AÑOS	LA PLAYA
6	HEIDY KATERINE	URREGO GARZÓN	05-01-2015	1052000353	SEGUNDO	7 AÑOS	LA PLAYA
7	NASLY XIMENA	BALLESTEROS URREGO	29-04-2015	1025556373	SEGUNDO	7 AÑOS	LA PLAYA
8	YISSEL MARIANA	ROMERO VERGARA	20-09-2014	1074418558	SEGUNDO	8 AÑOS	LA PLAYA
9	EMILY	MARTIN LEÓN	04- 08-2014	1013669362	SEGUNDO	8 AÑOS	LA PLAYA
10	DUVAN MATEO	GONZÁLEZ BERNAL	05-08-2014	1052000302	SEGUNDO	8 AÑOS	LA PLAYA
11	SAMUEL	PULIDO RODRIGUEZ	06-04-2014	1013144856	CUARTO	8 AÑOS	LA PLAYA
12	JUAN DAVID	AMAYA PARRA	10-10-2012	1145226534	QUINTO	10 AÑOS	LA PLAYA
13	JUAN DAVID	DIAZ LÓPEZ	05-07-2012	1013139113	QUINTO	10 AÑOS	LA PLAYA
14	MANUEL DAVID	FRANCO LINAREZ	16-03-2012	1052000216	QUINTO	10 AÑOS	LA PLAYA

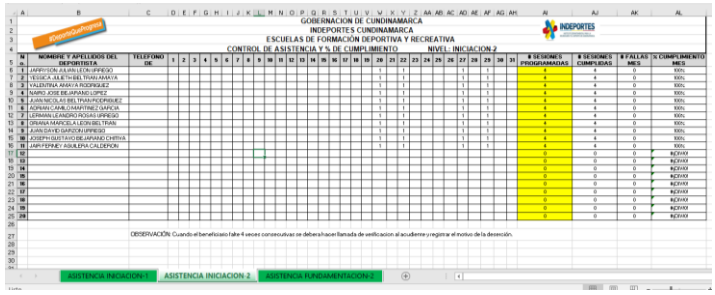
ESCUELA RURAL LA PLAYA- 2023

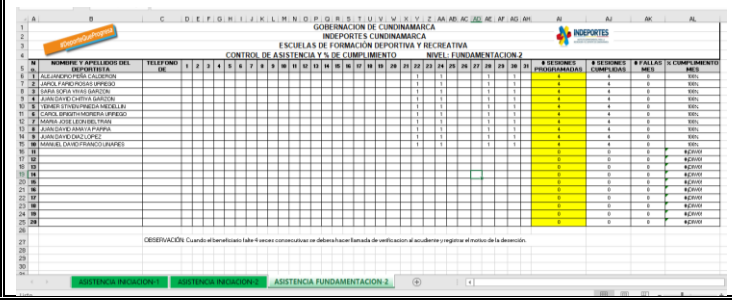


ESCUELA RURAL RIONEGRO-2023

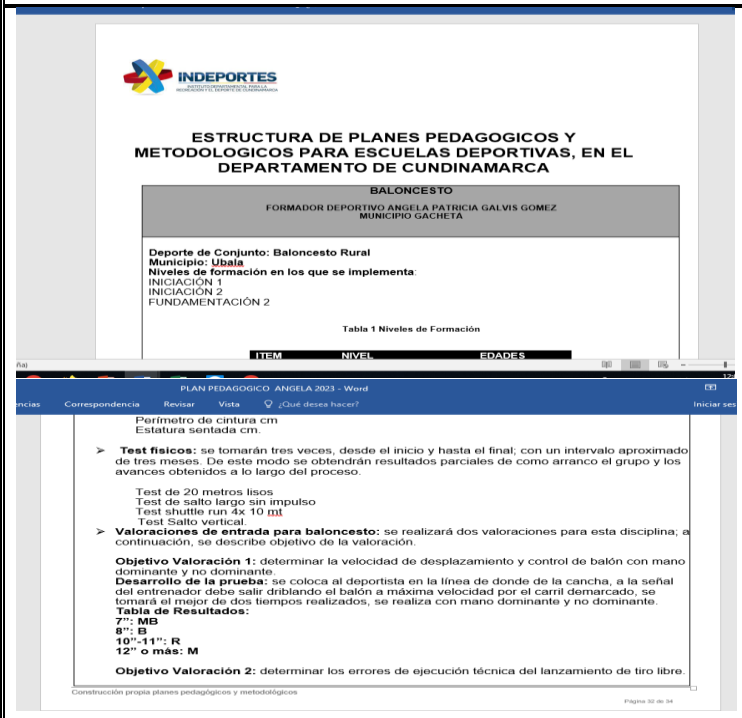
<table>
<tr>
<td></td>
<td>

MARCO FIDEL SUÁREZ SEDE CENTRAL
<table>
<tr><th>Nº</th><th>NOMBRES</th><th>APELLIDOS</th><th>F. NACIMIENTO</th><th>Nº DOCUMENTO</th><th>AÑO ESCOLAR</th><th>EDAD</th><th>DOMICILIO</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Alec Sebastián</td><td>Martínez Rosas</td><td>08-07-2017</td><td>1.034.404.329</td><td>Transición</td><td>5</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Edward Santiago</td><td>Cruz González</td><td>09-03-2016</td><td>1.073.250.288</td><td>Primero</td><td>7</td><td>Sion</td></tr>
<tr><td>3</td><td>David Esteban</td><td>Garzón Caraballo</td><td>10-01-2015</td><td>1.079.034.785</td><td>Primero</td><td>8</td><td>Santa María</td></tr>
<tr><td>4</td><td>María Alejandra</td><td>Herrera Daza</td><td>15-12-2016</td><td>1.220.223.151</td><td>Primero</td><td>6</td><td>Caño Hondo</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Yulian Santiago</td><td>Herrera Jiménez</td><td>25-06-2017</td><td>1.079.035.284</td><td>Primero</td><td>6</td><td>El Santuario</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Jarrynson Julian</td><td>León Urrego</td><td>05-02-2014</td><td>1.079.034.613</td><td>Primero</td><td>9</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Mathias</td><td>Pachón Daza</td><td>25-07-2017</td><td>1.025.329.769</td><td>Primero</td><td>6</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Harold Stick</td><td>Pineda Calderón</td><td>22-12-2016</td><td>1.014.302.415</td><td>Primero</td><td>6</td><td>Robledal</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Angel Gabriel</td><td>Urrego Urrego</td><td>17-12-2017</td><td>1</td><td>Primero</td><td>6</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Yisell Naihara</td><td>Acosta Calderón</td><td>01-12-2015</td><td>1.079.034.951</td><td>Segundo</td><td>7</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Yessica Yulieth</td><td>Beltrán Amaya</td><td>22-10-2013</td><td>1.079.034.565</td><td>Segundo</td><td>9</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Nicólas</td><td>León Acosta</td><td>22-09-2015</td><td>1.079.034.928</td><td>Segundo</td><td>7</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>13</td><td>Katherin Nathalia</td><td>Martínez Rosas</td><td>22-12-2014</td><td>1.010.762.765</td><td>Segundo</td><td>8</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Danna Tatiana</td><td>Zabala Jiménez</td><td>20-09-2016</td><td>1.075.587.796</td><td>Segundo</td><td>6</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>15</td><td>Jhon Angel</td><td>Vargas Guerrero</td><td>03-10-2016</td><td>1.012.456.219</td><td>Segundo</td><td>6</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>16</td><td>Harley Santiago</td><td>Bermudez León</td><td>12- 05-2015</td><td>1.079.034.867</td><td>Segundo</td><td>7</td><td>Santuario</td></tr>
<tr><td>17</td><td>Valentina</td><td>Amaya Rodriguez</td><td>29-08-2014</td><td>1.079.034.536</td><td>Tercero</td><td>9</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>18</td><td>Nairo José</td><td>Bejarano López</td><td>15-01-2014</td><td>1.074.418.301</td><td>Tercero</td><td>9</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>19</td><td>Juan Nicólas</td><td>Beltrán Rodriguez</td><td>20-12-2013</td><td>1.079.034.595</td><td>Tercero</td><td>9</td><td>Sion</td></tr>
<tr><td>20</td><td>Cobo Garcia</td><td>Johan Sebastián</td><td>27-04-2014</td><td>1.029.966.546</td><td>Tercero</td><td>8</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>21</td><td>Adrian Camilo</td><td>Martínez Garcia</td><td>05-05-2013</td><td>1.029.998.936</td><td>Tercero</td><td>9</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>22</td><td>Gabriel</td><td>Herrera Sanches</td><td>24-01-2015</td><td>1.031.839.825</td><td>Tercero</td><td>8</td><td>Caño Hondo</td></tr>
<tr><td>23</td><td>Karen Nataly</td><td>Sendales Huertas</td><td>19-12-2014</td><td>1.023.405.111</td><td>Tercero</td><td>8</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>24</td><td>Briana Salome</td><td>Ureme Galvis</td><td>30-09-2014</td><td>1.025.554.725</td><td>Tercero</td><td>8</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>25</td><td>Alejandro</td><td>Peña Calderón</td><td>09-09-2012</td><td>1.079.034.345</td><td>Cuarto</td><td>10</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>26</td><td>Jarol Farid</td><td>Rosas Urrego</td><td>14-06-2012</td><td>1.079 .034.325</td><td>Cuarto</td><td>10</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>27</td><td>Lerman Leandro</td><td>Rosas Urrego</td><td>15-08-2013</td><td>1.079.034.534</td><td>Cuarto</td><td>9</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>28</td><td>Sara Sofia</td><td>Vivas Garzón</td><td>15-02-2012</td><td>1.019.091.914</td><td>Cuarto</td><td>11</td><td>Sta Barbara</td></tr>
<tr><td>29</td><td>Juan David</td><td>Chitiva Garzón</td><td>19-08-2012</td><td>1.019.098.990</td><td>Quinto</td><td>11</td><td>Laguna Azul</td></tr>
<tr><td>30</td><td>Yeimer Stiven</td><td>Pineda Medellin</td><td>16-03 2010</td><td>1.079.033.863</td><td>Quinto</td><td>13</td><td>Caño Hondo</td></tr>
</table>
ESCUELA RURAL LAGUNA AZUL-2023
</td>
</tr>
<tr>
<td>2 Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td>
<td>





</td>
</tr>
</table>

3 Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 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.	**ANEXO:1 ASISTENCIAS POR CATEGORIA**



INDEPORTES

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

BALONCESTO

FORMADOR DEPORTIVO ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO GACHETA

Deporte de Conjunto: Baloncesto Rural
Municipio: Ubala
Niveles de formación en los que se implementa:
INICIACIÓN 1
INICIACIÓN 2
FUNDAMENTACIÓN 2

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES

PLAN PEDAGOGICO ANGELA 2023 - Word

Correspondencia Revisar Vista ¿Qué desea hacer?

Perímetro de cintura cm
Estatura sentada cm.

- **Test físicos:** se tomarán tres veces, desde el inicio y hasta el final; con un intervalo aproximado de tres meses. De este modo se obtendrán resultados parciales de como arranco el grupo y los avances obtenidos a lo largo del proceso.

  Test de 20 metros lisos
  Test de salto largo sin impulso
  Test shuttle run 4x 10 mt
  Test Salto vertical.
- **Valoraciones de entrada para baloncesto:** se realizará dos valoraciones para esta disciplina; a continuación, se describe objetivo de la valoración.

Objetivo Valoración 1: determinar la velocidad de desplazamiento y control de balón con mano dominante y no dominante.
Desarrollo de la prueba: se coloca al deportista en la línea de donde de la cancha, a la señal del entrenador debe salir driblando el balón a máxima velocidad por el carril demarcado, se tomará el mejor de dos tiempos realizados, se realiza con mano dominante y no dominante.
Tabla de Resultados:
7"': MB
8"': B
10"-11": R
12" o más: M

Objetivo Valoración 2: determinar los errores de ejecución técnica del lanzamiento de tiro libre.

Construcción propia planes pedagógicos y metodológicos

Página 32 de 34

PLAN PEDAGOGICO

INDEPORTES

ACTA DE INICIO
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No.367 DE 2023

N° de contrato:	367 – 2023
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
Objeto:	PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.
Valor:	TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) M/CTE
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.
Municipio:	UBALÁ
Deporte o disciplina:	BALONCESTO

El 01 de marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ, identificada civilmente con cédula de ciudadanía N° 21.032.794 de UBALA y JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 367 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor designad los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2023000370	Fecha de expedición: 24-02-2023
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 27/02/202
Póliza de garantías	N.A	N.A

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 01 de marzo de 2023.

JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA
Supervisor

PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
Contratista

CUNDINAMARCA "EL DORADO"

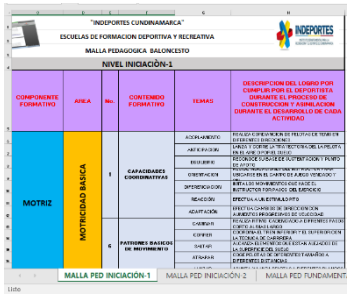
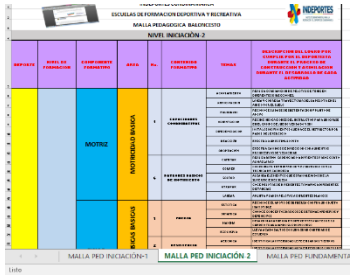
ACTA DE INICIO

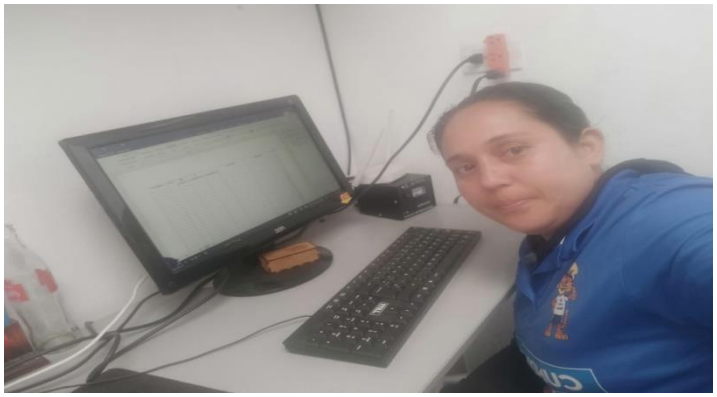
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	I-1	I-2	I-1	I-2		
	SEDE DE TRABAO	LAGUNA AZUL	LA PLAYA	LAGUNA AZUL	LA PLAYA		
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		F-2		F-2		
	SEDE DE TRABAJO		RIONEGRO		RIONEGRO		
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE						

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

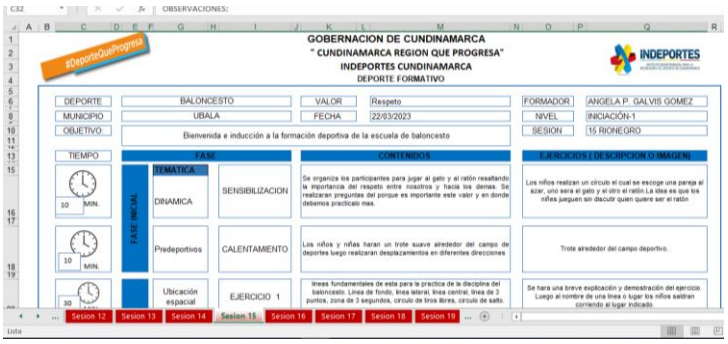
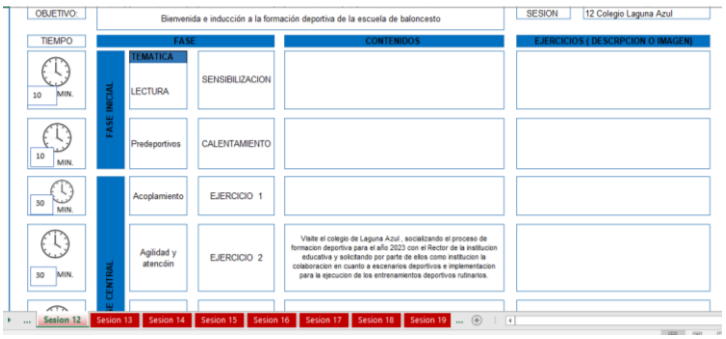
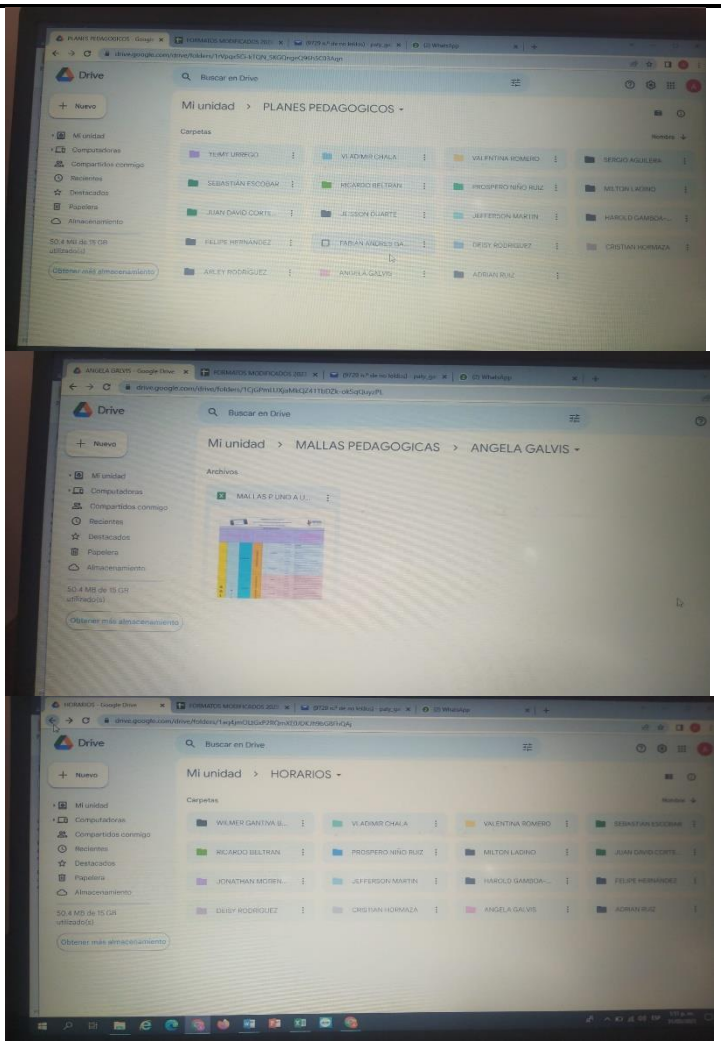
Listo

HORARIO Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

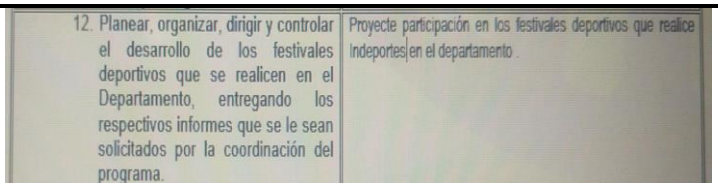
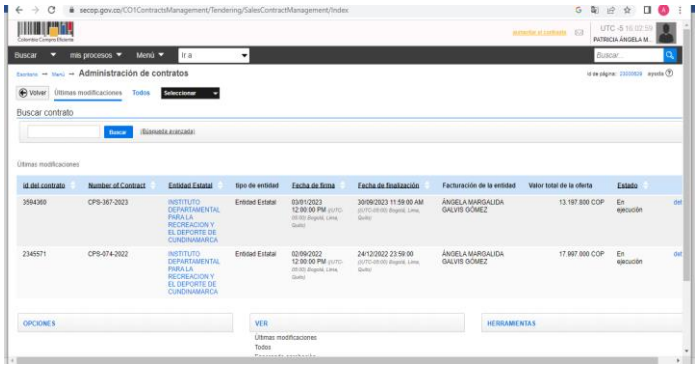
	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO NIVEL INICIACIÓN-1 COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ / MOTRICIDAD BASICA / 1 / CAPACIDADES COORDINATIVAS / ACOPLAMIENTO, ANTICIPACION, EQUILIBRIO, ORIENTACION, REACCION, ADAPTACIÓN, CAMBIOS, COPIER, DATOS, ATAQUE 6 / PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO MALLA PED INICIACIÓN-1 / MALLA PED INICIACIÓN 2 / MALLA PED FUNDAMENT  NIVEL INICIACIÓN-2 MOTRIZ / MOTRICIDAD BASICA / PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO MALLA PED INICIACIÓN-1 / MALLA PED INICIACIÓN 2 / MALLA PED FUNDAMENTA MALLAS PEDAGOGICAS **ANEXO 2: PLAN PEDAGOGICO-MALLAS PEDAGOGICAS-HORARIOS-ACTA DE INICIO.**
4 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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **INICIACION-1 RIONEGRO** **INICIACION-2 LA PLAYA** **FUNDAMENTACION-2 LAGUNA AZUL**
5 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	

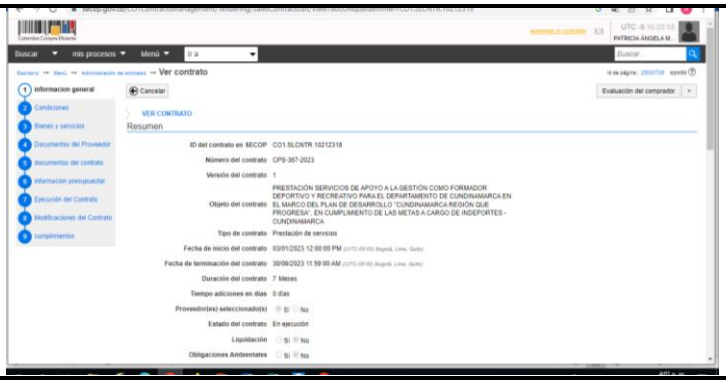
formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO #DeporteQueProgresa INDEPORTES **COBERTURA 2023** **ANEXO 3: FORMATO DE COBERTURA**
6 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.	LA PLAYA RIONEGRO  OFICINA DE DEPORTES

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

7 Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	  **ANEXO 4: SESIONES DE CLASE MARZO** **ANEXO 5: SESIONES DE ABRIL**
8 Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

9 Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MARZO — MUNICIPIO: UBALA LUGAR: LAGUNA AZUL,RIONEGRO,LA PLAYA — HORARIO DE PRACTICA: 2:00/4:00- 4:00/6:00 p.m NIVELES DESARROLLO MENSUAL — INICIACIÒN-1 6 A 8 AÑOS — INICIACIÒN-2 9 A 12 AÑOS — FUNDAMENTACIÒN-2 10 A 12 AÑOS VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO (X, X, X), RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES / VALORES PERSONALES: HUMILDAD (X, X, X), OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO PLAN MENSUAL **ANEXO 6: PLAN MENSUAL GLOBAL MARZO** **ANEXO 7: PLAN MENSUAL GLOBAL ABRIL**
10 Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	1 Proyecte la realización de toma de pruebas Antropométricas test de entrada y salida. Con fechas direccionadas desde Indeportes Cundinamarca así: 10/16 abril pruebas antropométricas: (IMC, ESTATURA, PESO CORPORAL, PERIMETRO DE CINTURA, ESTATURA SENTADO Y ENVERGADURA) y de entrada (TEST DE 20 METROS, SALTO LARGO SIN IMPULSO, SALTO VERTICAL Y TEST DE SHUTTLE RUN 4X10 MTS). Proyecte segunda toma de pruebas para el mes de agosto pruebas de salida Además, se realizará VALORACION DE ENTRADA, este será específico para cada disciplina.
11 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.	 UBALÁ Alcaldía Municipal — Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ HACE CONSTAR: Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, presto sus servicios **PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2023. **WILDER LINARES MORERA** JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 www.ubala-cundinamarca.gov.co / alcaldia@ubala-cundinamarca.gov.co MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899.999.385-1 Código Postal 251260 **ANEXO 8, OBLIGACION 11: CERTIFICACION MUNICIPAL**

12 Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **ANEXO 9, OBLIGACION 13: ACTA DE PERMANENCIA-CERTIFICADO DE PERMANENCIA**
14 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.	
15 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	

<table>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>16 Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.</td><td>

MARCO FIDEL SUÁREZ SEDE CENTRAL

Nº	NOMBRES	APELLIDOS	F. NACIMIENTO	Nº DOCUMENTO	AÑO ESCOLAR	EDAD	DOMICILIO
1	Alec Sebastián	Martínez Rosas	08-07-2017	1.034.404.329	Transición	5	Sta Barbara
2	Edward Santiago	Cruz González	09-03-2016	1.073.250.288	Primero	7	Sion
3	David Esteban	Garzón Caraballo	10-01-2015	1.079.034.785	Primero	8	Santa María
4	María Alejandra	Herrera Daza	15-12-2016	1.220.223.151	Primero	6	Caño Hondo
5	Yulian Santiago	Herrera Jiménez	25-06-2017	1.079.035.284	Primero	6	El Santuario
6	Jarrynson Julian	León Urrego	05-02-2014	1.079.034.613	Primero	9	Sta Barbara
7	Mathias	Pachón Daza	25-07-2017	1.025.329.769	Primero	6	Laguna Azul
8	Harold Stick	Pineda Calderón	22-12-2016	1.014.302.415	Primero	6	Robledal
9	Angel Gabriel	Urrego Urrego	17-12-2017	1	Primero	6	Laguna Azul
10	Yisell Nalhara	Acosta Calderón	01-12-2015	1.079.034.951	Segundo	7	Laguna Azul
11	Yessica Yulieth	Beltrán Amaya	22-10-2013	1.079.034.565	Segundo	9	Laguna Azul
12	Nicólas	León Acosta	22-09-2015	1.079.034.928	Segundo	7	Laguna Azul
13	Katherin Nathalia	Martínez Rosas	22-12-2014	1.010.762.765	Segundo	8	Sta Barbara
14	Danna Tatiana	Zabala Jiménez	20-09-2016	1.075.587.796	Segundo	6	Laguna Azul
15	Jhon Angel	Vargas Guerrero	03-10-2016	1.012.456.219	Segundo	6	Sta Barbara
16	Harley Santiago	Bermudez León	12- 05-2015	1.079.034.867	Segundo	7	Santuario
17	Valentina	Amaya Rodríguez	29-08-2014	1.079.034.536	Tercero	9	Laguna Azul
18	Nairo José	Bejarano López	15-01-2014	1.074.418.301	Tercero	9	Laguna Azul
19	Juan Nicólas	Beltrán Rodríguez	20-12-2013	1.079.034.595	Tercero	9	Sion
20	Cobo García	Johan Sebastián	27-04-2014	1.029.966.546	Tercero	8	Sta Barbara
21	Adrian Camilo	Martínez García	05-05-2013	1.029.998.936	Tercero	9	Sta Barbara
22	Gabriel	Herrera Sanches	24-01-2015	1.031.839.825	Tercero	8	Caño Hondo
23	Karen Nataly	Sendales Huertas	19-12-2014	1.023.405.111	Tercero	8	Laguna Azul
24	Briana Salome	Uneme Galvis	30-09-2014	1.025.554.725	Tercero	8	Sta Barbara
25	Alejandro	Peña Calderón	09-09-2012	1.079.034.345	Cuarto	10	Sta Barbara
26	Jarol Farid	Rosas Urrego	14-06-2012	1.079 .034.325	Cuarto	10	Sta Barbara
27	Lerman Leandro	Rosas Urrego	15-08-2013	1.079.034.534	Cuarto	9	Sta Barbara
28	Sara Sofia	Vivas Garzón	15-02-2012	1.019.091.914	Cuarto	11	Sta Barbara
29	Juan David	Chitiva Garzón	19-08-2012	1.019.098.990	Quinto	11	Laguna Azul
30	Yeimer Stiven	Pineda Medellin	16-03.2010	1.079.033.863	Quinto	13	Caño Hondo

</td></tr>
</table>

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIAS POR CATEGORIA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION-1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EDWUARD SANTIAGO CRUZ GONZALEZ																						1							1	1			3	3	0	100%
2	DAVID STEBAN GARZON CARABALLO																						1							1	1			3	3	0	100%
3	MARIA ALEJANDRA HERRERA DAZA																						1							1	1			3	3	0	100%
4	YULIAN SANTIAGO HERRERA JIMENEZ																						1							1		1		3	3	0	100%
5	MATHIAS PACHON DAZA																						1							1		1		3	3	0	100%
6	HAROLD STIP PINEDA CALDERON																						1		1					1		1		4	4	0	100%
7	ANGEL GABRIEL URREGO URREGO																						1		1					1		1		4	4	0	100%
8	GISELL NAIHARA ACOSTA CALDERON																						1		1					1		1		4	4	0	100%
9	NICOLAS LEON ACOSTA																						1		1					1		1		4	4	0	100%
10	KATHERIN NATALIA MARTINEZ ROSAS																						1		1					1		1		4	4	0	100%
11	DANNA TATIANA ZABALA JIMENEZ																						1		1					1		1		4	4	0	100%
12	JHON ANGEL VARGAS GUERRERO																						1		1					1		1		4	4	0	100%
13	ARLEY SANTIAGO BERMUDEZ LEON																						1		1					1		1		4	4	0	100%
14	JHOAN SEBASTIAN COBO GARCIA																						1		1					1		1		4	4	0	100%
15	GABRIEL HERRERA SANCHES																						1		1					1		1		4	4	0	100%
16	CAREN NATALY SENDALES HUERTAS																						1		1					1		1		4	4	0	100%
17	BRIANA SALOME UNEME GALVIS																						1		1					1		1		4	4	0	100%
18	JUAN FABER FANDIÑO ESCARRAGA																						1		1					1		1		4	4	0	100%
19	SEGIO DAVID GAITAN HERRERA																						1		1					1		1		4	4	0	100%
20	HEYDI KATHERINE URREGO GARZON																						1		1					1		1		4	4	0	100%
21	NASLY XIMENA BALLESTEROS URREGO																						1		1					1		1		4	4	0	100%
22	GISELL MARIANA ROMERO VERGARA																						1		1					1		1		4	4	0	100%
23	EMILY MARTIN LEON																						1		1					1		1		4	4	0	100%
24	DUVAN MATEO GONZALEZ BERNAL																						1		1					1		1		4	4	0	100%
25	SAMUEL PULIDO RODRIGUEZ																						1		1					1		1		4	4	0	100%
26	YERMAN SNEIDER LEON BERNAL																						1		1					1		1		4	4	0	100%
27	DIDIER SNEIDER RODRIGUEZ PARRA																						1		1					1		1		4	4	0	100%
28	EDER LEANDRO LEON BERNAL																						1		1					1		1		4	4	0	100%
29	AHILIN SALOME LEON AGUILERA																						1		1					1		1		4	4	0	100%
30	JOHAN ALEXIX AGUILERA CALDERON																						1		1					1		1		4	4	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JARRYSON JULIAN LEON URREGO																					1		1					1		1			4	4	0	100%
2	YESSICA JULIETH BELTRAN AMAYA																					1		1					1		1			4	4	0	100%
3	VALENTINA AMAYA RODRIGUEZ																					1		1					1		1			4	4	0	100%
4	NAIRO JOSE BEJARANO LOPEZ																					1		1					1		1			4	4	0	100%
5	JUAN NICOLAS BELTRAN RODRIGUEZ																					1		1					1		1			4	4	0	100%
6	ADRIAN CAMILO MARTINEZ GARCIA																					1		1					1		1			4	4	0	100%
7	LERMAN LEANDRO ROSAS URREGO																					1		1					1		1			4	4	0	100%
8	ORIANA MARCELA LEON BELTRAN																					1		1					1		1			4	4	0	100%
9	JUAN DAVID GARZON URREGO																					1		1					1		1			4	4	0	100%
10	JOSEPH GUSTAVO BEJARANO CHITIVA																					1		1					1		1			4	4	0	100%
11	JAIR FERNEY AGUILERA CALDERON																					1		1					1		1			4	4	0	100%
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALEJANDRO PEÑA CALDERON																							1		1				1		1		4	4	0	100%
2	JAROL FARID ROSAS URREGO																							1		1				1		1		4	4	0	100%
3	SARA SOFIA VIVAS GARZON																							1		1				1		1		4	4	0	100%
4	JUAN DAVID CHITIVA GARZON																							1		1				1		1		4	4	0	100%
5	YEIMER STIVEN PINEDA MEDELLIN																							1		1				1		1		4	4	0	100%
6	CAROL BRIGITH MORERA URREGO																							1		1				1		1		4	4	0	100%
7	MARIA JOSE LEON BELTRAN																							1		1				1		1		4	4	0	100%
8	JUAN DAVID AMAYA PARRA																							1		1				1		1		4	4	0	100%
9	JUAN DAVID DIAZ LOPEZ																							1		1				1		1		4	4	0	100%
10	MANUEL DAVID FRANCO LINARES																							1		1				1		1		4	4	0	100%
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO2, OBLIGACION 3: ACTA DE INICIO-PLAN PEDAGOGICO-MALLAS PEDAGOGICAS-HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.367 DE 2023	
N° de contrato:	367 – 2023
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
Objeto:	PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.
Valor:	TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) M/CTE
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.
Municipio:	UBALÁ
Deporte o disciplina:	BALONCESTO

El 01 de marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ, identificada civilmente con cédula de ciudadanía N° 21.032.794 de UBALA y JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 367 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor designad los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2023000370	Fecha de expedición: 24-02-2023
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 27/02/202
Póliza de garantías	N.A	N.A

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 01 de marzo de 2023.

JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA Supervisor	**PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** Contratista

CUNDINAMARCA "EL DORADO"

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Ext 1228
@CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO

NIVEL INICIACIÒN-1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACION-1	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZA CORDIANCION DE PELOTAS DE TENIS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
						ANTICIPACION	LANZA Y CORRE LA TRAYECTORIA DEL LA PELOTA EN EL AIRE O POR EL SUELO
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	RECIBE INDICACIONES DEL INSTRUCTOR PARA UBICARSE EN EL CAMPO DE JUEGO VENDADO Y SIN
						DIFERENCIACION	IMITA LOS MOVIMIENTOS QUE HACE EL INSTRUCTOR POR PASOS DEL EJERCICIO
						REACCIÒN	EFECTUA A UN ESTIMULO PITO
						ADAPTACIÒN	EFECTUA CAMBIOS DE DIRECCION CON AUMENTOS PROGRESIVOS DE VELOCIDAD
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA RITMO CADENCIADO A DIFRENTES PASOS CORTO AL MAS LARGO
						CORRER	COORDINA EL TREN INFERIOR Y EL SUPERIOR CON LA TECNICA DE CARRERA
						SALTAR	ALCANZA ELEMENTOS QUE ESTAN ALEJADOS DE LA SUPERFICIE DEL SUELO
						ATRAPAR	COGE PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS A DIFERENTES DISTANCIAS
						LANZAR	APUNTA Y LANZA PELOTAS A DIFRENTES BLANCOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CONOCE CONCEPTOS BASICOS DE SISTEMAS OFENSIVOS Y DEFENCIVOS
						MAXIMA	DESARROLA LA FUERZA EN DIFERENTES PARTES DE SU CUERPO TRABAJANDO SU PROPIO PESO
						EXPLOSIVA	LLEVA ACABO SALTOS CON UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	ACTUA CON LA MAYOR VELOCIDAD ANTES ESTIMULOS AUDITIVOS Y/O VISUALES
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS ASILADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZA EJERICICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SUS COMPAÑEROS Y CON AYUDA DEL FORMADOR
						PASIVA	EJECUTA MOVIMIENTOS DE ELONGACIÓN MUSCULAR DE FORMA INDIVIDUAL
		TECNICO	DESTREZAS	1	DETENCIONES	CAMINA Y SE DETIENE EN DOS TIEMPOS	REALIZA EL EJERCIO DE ACUERDO AL EJEMPLO DEL INSTRUCTOR
						TROTE-PARA	EJECUTA MOVIMIENTO Y DETENCIÓN DEL CUERPO
						DETENCIÓN EN UN TIEMPO	RECONOCE SU POSICION DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO EN DOS PIES
						DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	ACTUA CON VELOCIDAD Y MANEJA ADECUADAMENTE LA DETENCION
				2	PASE	DE BRAZO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE LADO
						DE PECHO PICADO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMIENTO PARA REALIZAR EL PASE DE PECHO
						DE BEISBOL POR DERECHA E IZQUIERDA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE BEISBOL
						POR ENCIMA DE LA CABEZA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE
				3	DRIBLING	REALIZA PIVOTE DEL BALON SIGUIENDO UN PATRON	SE DESPLAZA POR LAS LINEAS DEL CAMPO A DIFERENTES RITMOS
						REALIZA PIVOTE DEL BALON SIN MIRAR	MANEJA LA BILATERALIDAD, EL EQUILIBRIO Y EL DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTE DEL BALON ACATANDO ORDENES DEL FORMADOR PARA CAMBIOS DE RITMO	MANEJA CAMBIOS DE RITMO, UBICACIÓN ESPACIAL Y DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTES CON DOS BALONES A LA VEZ	MANEJA LA COORDINACION OJO-MANO, LA BILATERALIDAD Y EL DOMINIO DE BALON
				4		UNO CONTRA UNO SIN PERDER DEL CONTROL DEL BALON	PROTEJE EL BALON, MANEJA UBICACIÓN ESPACIAL E INICIA CON EL PROCESO DE DEFENSA Y ATAQUE
					DOBLE RITMO	EXPLICACION Y PRACTICA DEL DOBLE RITMO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DE CADA PASO A PASO ACATANDO EL MOVIMIENTO
						EJECUCION DEL DOBLE RITMO CON AYUDA DE AROS	EJECUTA LA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DE LOS PIES EN LOS AROS
						ENTRADA EN DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
						ENTRADA EN CARRERA REALIZANDO DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	FIJA A UN PERSONAJE IMPORTENTE DENTRO DEL DEPORTE COMO REFERENCIA DE TRABAJO
						DATOS RELEVANTES	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS MIMPORTANTES DEL DEPORTE
				1	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	JUEGA EN UN ESPACIO DELIMITADO OBSERVANDO LOS ESPACIOS DE JUEGO
						FALTAS Y AMONESTACIONES	DELIMITA QUE ACCIONES PUEDEN O NO REALIZARSE EN EL JUEGO
						POSICIONES	IDENTIFICA LOS ROLES QUE DEBE CUMPLIR CADA INDIVIDUO EN EL CAMPO DE JUEGO
				2		FUNDAMENTACION TECNICA	APRENDE CUALES SON LAS BASES TECNICAS DEL DEPORTE
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPONSABILIDAD	ASUME SUS OBLIGACIONES Y ES CUIDADOSO AL TOMAR DECISIONES
						HONESTIDAD	ANTEPONE LAS NECESIDADES O INTERESES DE LOS DEMAS ANTES QUE LOS SUYOS
						TRABAJO EN GRUPO	COOPERA PARA LA CONSECUCION DE OBJETIVOS CON MAS COMPAÑEROS
						COMPAÑERISMO	COLABORA Y SE SOLIDARIZA CON LOS DEMAS INTEGRANTES DEL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	IMPLEMENTA ACCIONES BASICAS DE CUIDADO PERSONAL COMO USO DE ELEMENTOS DE ASEO DESPUES DE EJERCITARSE
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA QUE ALIMENTOS Y BEBIDAS PUEDE INGERIR POST ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	ORGANIZA SUS IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO COMO UNIFORMES Y DOTACION DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	RESPETA SUS HORAS DE SUEÑO ESTABLECIENDO UN HORARIO PARA ESTO MESMO
						EJERCICIO FISICO	ESTABLECE EN SU RUTINA DIARIA UN MINIMO DE EJRICICO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA DE FORMA EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RSPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL FORMADOR DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACIONA E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
						AUTOESTIMA	APRECIA LOS PROCESOS EVALUATIVOS DESDE LA PERSPECTIVA DE SI MISMO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DESCUBRE EL PERSONAJE	MEDIANTE GESTOS HECHOS POR EL PERSONAJE LOS DEMAS DESCUBREN QUIEN ES
						LA PULGA	CON RITMO DEL CANTO PASA LA PULGA A OTRO SEÑALANDO UNA PARTE DEL CUERPO
						AL PIN AL PON	FORTALECE LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO
						LA CORRIENTE	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DEL JUEGO Y EL TRABAJO EN EQUIPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	IDENTIFICA ESTACIONES Y DESARROLLA HABILIDAD Y DESTREZA
						SALTAR CUERDA	COORDINA DE FORMA ADECUADA LOS MOVIMIENTOS DE SUS BRAZOS Y SALTOS
						ENCOSTALADOS	RESPETO, SUPERACIÓN Y LA SANA COMPETENCIA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	AEROBICOS	AL RITMO DE LA MUSICA PRACTICA EL DESPLAZAMIENTO Y LATERALIDAD DE SU CUERPO
						ARTE CON RECICLAJE	ORGANIZA Y CREA MATERIALES ARTISITCOS CON MATERIAL DE RECCLAJE
						CREACIONES CON PLASTILINA	MOLDEA Y REPRESENTA ELEMNETOS DEPORTIVOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL DE RECORDS	REALIZA UN RECORDS EN UN EJERCICIO BASICO Y EL SIGUIENTE VENCE ESE PUNTAJE
						RECTAR	SE DESPLAZA POR EL PISO EN UN ESPACIO CON UNA MINIMA ALTURA SIN TOCARLO
						BASTON NOMBRADO	MEJORA SU HABILIDAD Y DESTREZA EN LA UBICACIÓN ESPACIAL
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS AUTOCTONOS	DE FORMA RECREATIVA RESALTAR LOS JUEGOS TRADICIONALES Y CAMBIAR DE AMBIENTE
						BALON BOMBA	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION AL BALONCESTO CON UNA BOMBA PERO SIN DRIBLIN

FECHA DE ENTREGA	1/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN-2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACION-2	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZA CORDIANCION DE PELOTAS DE TENIS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
						ANTICIPACION	LANZA Y CORRE LA TRAYECTORIA DEL LA PELOTA EN EL AIRE O POR EL SUELO
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	RECIBE INDICACIONES DEL INSTRUCTOR PARA UBICARSE EN EL CAMPO DE JUEGO VENDADO Y SIN
						DIFERENCIACION	IMITA LOS MOVIMIENTOS QUE HACE EL INSTRUCTOR POR PASOS DEL EJERCICIO
						REACCIÓN	EFECTUA A UN ESTIMULO PITO
						ADAPTACIÓN	EFECTUA CAMBIOS DE DIRECCION CON AUMENTOS PROGRESIVOS DE VELOCIDAD
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA RITMO CADENCIADO A DIFRENTES PASOS CORTO AL MAS LARGO
						CORRER	COORDINA EL TREN INFERIOR Y EL SUPERIOR CON LA TECNICA DE CARRRERA
						SALTAR	ALCANZA ELEMENTOS QUE ESTAN ALEJADOS DE LA SUPERFICIE DEL SUELO
						ATRAPAR	COGE PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS A DIFERENTES DISTANCIAS
						LANZAR	APUNTA Y LANZA PELOTAS A DIFRENTES BLANCOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CONOCE CONCEPTOS BASICOS DE SISTEMAS OFENSIVOS Y DEFENCIVOS
						MAXIMA	DESARROLA LA FUERZA EN DIFERENTES PARTES DE SU CUERPO TRABAJANDO SU PROPIO PESO
						EXPLOSIVA	LLEVA ACABO SALTOS CON UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCIÓN	ACTUA CON LA MAYOR VELOCIDAD ANTES ESTIMULOS AUDITIVOS Y/O VISUALES
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS ASILADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZA EJERICICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SUS COMPAÑEROS Y CON AYUDA DEL FORMADOR
						PASIVA	EJECUTA MOVIMIENTOS DE ELONGACION MUSCULAR DE FORMA INDIVIDUAL
		TECNICO	DESTREZAS	1	DETENCIONES	CAMINA Y SE DETIENE EN DOS TIEMPOS	REALIZA EL EJERCIO DE ACUERDO AL EJEMPLO DEL INSTRUCTOR
						TROTE-PARA	EJECUTA MOVIMIENTO Y DETENCIÓN DEL CUERPO
						DETENCIÓN EN UN TIEMPO	RECONOCE SU POSICION DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO EN DOS PIES
						DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	ACTUA CON VELOCIDAD Y MANEJA ADECUADAMENTE LA DETENCION
				2	PASE	DE BRAZO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE LADO
						DE PECHO PICADO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMIENTO PARA REALIZAR EL PASE DE PECHO
						DE BEISBOL POR DERECHA E IZQUIERDA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE BEISBOL
						POR ENCIMA DE LA CABEZA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE
				3	DRIBLING	REALIZA PIVOTE DEL BALON SIGUIENDO UN PATRON	SE DESPLAZA POR LAS LINEAS DEL CAMPO A DIFERENTES RITMOS
						REALIZA PIVOTE DEL BALON SIN MIRAR	MANEJA LA BILATERALIDAD, EL EQUILIBRIO Y EL DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTE DEL BALON ACATANDO ORDENES DEL FORMADOR PARA CAMBIOS DE RITMO	MANEJA CAMBIOS DE RITMO, UBICACIÓN ESPACIAL Y DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTES CON DOS BALONES A LA VEZ	MANEJA LA COORDINACION OJO-MANO, LA BILATERALIDAD Y EL DOMINIO DE BALON
				4	DOBLE RITMO	UNO CONTRA UNO SIN PERDER DEL CONTROL DEL BALON	PROTEJE EL BALON, MANEJA UBICACIÓN ESPACIAL E INICIA CON EL PROCESO DE DEFENSA Y ATAQUE
						EXPLICACION Y PRACTICA DEL DOBLE RITMO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DE CADA PASO A PASO ACATANDO EL MOVIMIENTO
						EJECUCION DEL DOBLE RITMO CON AYUDA DE AROS	EJECUTA LA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DE LOS PIES EN LOS AROS
						ENTRADA EN DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
						ENTRADA EN CARRERA REALIZANDO DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	FIJA A UN PERSONAJE IMPORTENTE DENTRO DEL DEPORTE COMO REFERENCIA DE TRABAJO
						DATOS RELEVANTES	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS MIMPORTANTES DEL DEPORTE
					REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	JUEGA EN UN ESPACIO DELIMITADO OBSERVANDO LOS ESPACIOS DE JUEGO
						FALTAS Y AMONESTACIONES	DELIMITA QUE ACCIONES PUEDEN O NO REALIZARSE EN EL JUEGO
				2		POSICIONES	IDENTIFICA LOS ROLES QUE DEBE CUMPLIR CADA INDIVIDUO EN EL CAMPO DE JUEGO
						FUNDAMENTACION TECNICA	APRENDE CUALES SON LAS BASES TECNICAS DEL DEPORTE
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPONSABILIDAD	ASUME SUS OBLIGACIONES Y ES CUIDADOSO AL TOMAR DECISIONES
						HONESTIDAD	ANTEPONE LAS NECESIDADES O INTERESES DE LOS DEMAS ANTES QUE LOS SUYOS
						TRABAJO EN GRUPO	COOPERA PARA LA CONSECUCION DE OBJETIVOS CON MAS COMPAÑEROS
						COMPAÑERISMO	COLABORA Y SE SOLIDARIZA CON LOS DEMAS INTEGRANTES DEL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	IMPLEMENTA ACCIONES BASICAS DE CUIDADO PERSONAL COMO USO DE ELEMENTOS DE ASEO DESPUES DE EJERCITARSE
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA QUE ALIMENTOS Y BEBIDAS PUEDE INGERIR POST ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	ORGANIZA SUS IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO COMO UNIFORMES Y DOTACION DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	RESPETA SUS HORAS DE SUEÑO ESTABLECIENDO UN HORARIO PARA ESTO MISMO
						EJERCICIO FISICO	ESTABLECE EN SU RUTINA DIARIA UN MINIMO DE EJRICICO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA DE FORMA EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RSPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL FORMADOR DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACIONA E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
						AUTOESTIMA	APRECIA LOS PROCESOS EVALUATIVOS DESDE LA PERSPECTIVA DE SI MISMO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DESCUBRE EL PERSONAJE	MEDIANTE GESTOS HECHOS POR EL PERSONAJE LOS DEMAS DESCUBREN QUIEN ES
						LA PULGA	CON RITMO DEL CANTO PASA LA PULGA A OTRO SEÑALANDO UNA PARTE DEL CUERPO
						AL PIN AL PON	FORTALECE LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO
						LA CORRIENTE	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DEL JUEGO Y EL TRABAJO EN EQUIPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	IDENTIFICA ESTACIONES Y DESARROLLA HABILIDAD Y DESTREZA
						SALTAR CUERDA	COORDINA DE FORMA ADECUADA LOS MOVIMIENTOS DE SUS BRAZOS Y SALTOS
						ENCOSTALADOS	RESPETO, SUPERACIÓN Y LA SANA COMPETENCIA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	AEROBICOS	AL RITMO DE LA MUSICA PRACTICA EL DESPLAZAMIENTO Y LATERALIDAD DE SU CUERPO
						ARTE CON RECICLAJE	ORGANIZA Y CREA MATERIALES ARTISITCOS CON MATERIAL DE RECICLAJE
						CREACIONES CON PLASTILINA	MOLDEA Y REPRESENTA ELEMNETOS DEPORTIVOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL DE RECORDS	REALIZA UN RECORDS EN UN EJERCICIO BASICO Y EL SIGUENTE VENCE ESE PUNTAJE
						RECTAR	SE DESPLAZA POR EL PISO EN UN ESPACIO CON UNA MINIMA ALTURA SIN TOCARLO
						BASTON NOMBRADO	MEJORA SU HABILIDAD Y DESTREZA EN LA UBICACIÓN ESPACIAL
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS AUTOCTONOS	DE FORMA RECREATIVA RESALTAR LOS JUEGOS TRADICIONALES Y CAMBIAR DE AMBIENTE
						BALON BOMBA	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION AL BALONCESTO CON UNA BOMBA PERO SIN DRIBLIN

FECHA DE ENTREGA	1/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO
NIVEL FUNDAMENTACION-2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	FUNDAMENTACION-2	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZA CORDIANCION DE PELOTAS DE TENIS EN DIFERENTES DIRECCIONES.
						ANTICIPACION	LANZA Y CORRE LA TRAYECTORIA DEL LA PELOTA EN EL AIRE O POR EL SUELO
						EQUILIBRIO	RECONOCE SU BASE DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO
						ORIENTACION	RECIBE INDICACIONES DEL INSTRUCTOR PARA UBICARSE EN EL CAMPO DE JUEGO VENDADO Y SIN
						DIFERENCIACION	IMITA LOS MOVIMIENTOS QUE HACE EL INSTRUCTOR POR PASOS DEL EJERCICIO
						REACCIÓN	EFECTUA A UN ESTIMULO PITO
						ADAPTACIÓN	EFECTUA CAMBIOS DE DIRECCION CON AUMENTOS PROGRESIVOS DE VELOCIDAD
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA RITMO CADENCIADO A DIFERENTES PASOS CORTO AL MAS LARGO
						CORRER	COORDINA EL TREN INFERIOR Y EL SUPERIOR CON LA TECNICA DE CARRERA
						SALTAR	ALCANZA ELEMENTOS QUE ESTAN ALEJADOS DE LA SUPERFICIE DEL SUELO
						ATRAPAR	COGE PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS A DIFERENTES DISTANCIAS
						LANZAR	APUNTA Y LANZA PELOTAS A DIFRENTES BLANCOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	RECONOCE EL APOYO DE SU FUERZA CONTRA UN OBJETO INAMOVIBLE
						DINAMICA	CONOCE CONCEPTOS BASICOS DE SISTEMAS OFENSIVOS Y DEFENCIVOS
						MAXIMA	DESARROLA LA FUERZA EN DIFERENTES PARTES DE SU CUERPO TRABAJANDO SU PROPIO PESO
						EXPLOSIVA	LLEVA ACABO SALTOS CON UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD LEVE EN LARGOS TIEMPOS
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA INTENSIDAD ALTA EN PERIODOS CORTOS DE TIEMPO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	ACTUA CON LA MAYOR VELOCIDAD ANTES ESTIMULOS AUDITIVOS Y/O VISUALES
						GESTUAL	CAPAZ DE REALIZAR MOVIMIENTOS AISLADOS O SEGMENTARIOS A MAXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZA EJERICICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SUS COMPAÑEROS Y CON AYUDA DEL FORMADOR
						PASIVA	EJECUTA MOVIMIENTOS DE ELONGACION MUSCULAR DE FORMA INDIVIDUAL
		TECNICO	DESTREZAS	1	DETENCIONES	CAMINA Y SE DETIENE EN DOS TIEMPOS	REALIZA EL EJERCIO DE ACUERDO AL EJEMPLO DEL INSTRUCTOR
						TROTE-PARA	EJECUTA MOVIMIENTO Y DETENCIÓN DEL CUERPO
						DETENCIÓN EN UN TIEMPO	RECONOCE SU POSICION DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO EN DOS PIES
						DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	ACTUA CON VELOCIDAD Y MANEJA ADECUADAMENTE LA DETENCION
				2	PASE	DE BRAZO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE LADO
						DE PECHO PICADO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMIENTO PARA REALIZAR EL PASE DE PECHO
						DE BEISBOL POR DERECHA E IZQUIERDA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE DE BESBOL
						POR ENCIMA DE LA CABEZA	IDENTIFICA LA SECUENCIA DEL MOVIMINETO PARA REALIZAR EL PASE
				3	DRIBLING	REALIZA PIVOTE DEL BALON SIGUIENDO UN PATRON	SE DESPLAZA POR LAS LINEAS DEL CAMPO A DIFERENTES RITMOS
						REALIZA PIVOTE DEL BALON SIN MIRAR	MANEJA LA BILATERALIDAD, EL EQUILIBRIO Y EL DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTE DEL BALON ACATANDO ORDENES DEL FORMADOR PARA CAMBIOS DE RITMO	MANEJA CAMBIOS DE RITMO, UBICACIÓN ESPACIAL Y DOMINIO DE BALON
						REALIZA PIVOTES CON DOS BALONES A LA VEZ	MANEJA LA COORDINACIÓN OJO-MANO, LA BILATERALIDAD Y EL DOMINIO DE BALON
				4	DOBLE RITMO	UNO CONTRA UNO SIN PERDER DEL CONTROL DEL BALON	PROTEJE EL BALON, MANEJA UBICACIÓN ESPACIAL E INICIA CON EL PROCESO DE DEFENSA Y ATAQUE
						EXPLICACION Y PRACTICA DEL DOBLE RITMO	IDENTIFICA LA SECUENCIA DE CADA PASO A PASO ACATANDO EL MOVIMIENTO
						EJECUCION DEL DOBLE RITMO CON AYUDA DE AROS	EJECUTA LA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DE LOS PIES EN LOS AROS
						ENTRADA EN DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
						ENTRADA EN CARRERA REALIZANDO DOBLE RITMO CON LANZAMIENTO	ACTUA MANEJANDO LOS PIES ADECUADAMENTE CON LANZAMIENTO ACERTADO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	FIJA A UN PERSONAJE IMPORTENTE DENTRO DEL DEPORTE COMO REFERENCIA DE TRABAJO
						DATOS RELEVANTES	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS IMMPORTANTES DEL DEPORTE
					REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	JUEGA EN UN ESPACIO DELIMITADO OBSERVANDO LOS ESPACIOS DE JUEGO
						FALTAS Y AMONESTACIONES	DELIMITA QUE ACCIONES PUEDEN O NO REALIZARSE EN EL JUEGO
						POSICIONES	IDENTIFICA LOS ROLES QUE DEBE CUMPLIR CADA INDIVIDUO EN EL CAMPO DE JUEGO
				2		FUNDAMENTACION TECNICA	APRENDE CUALES SON LAS BASES TECNICAS DEL DEPORTE
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPONSABILIDAD	ASUME SUS OBLIGACIONES Y ES CUIDADOSO AL TOMAR DECISIONES
						HONESTIDAD	ANTEPONE LAS NECESIDADES O INTERESES DE LOS DEMAS ANTES QUE LOS SUYOS
						TRABAJO EN GRUPO	COOPERA PARA LA CONSECUCION DE OBJETIVOS CON MAS COMPAÑEROS
						COMPAÑERISMO	COLABORA Y SE SOLIDARIZA CON LOS DEMAS INTEGRANTES DEL GRUPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	IMPLEMENTA ACCIONES BASICAS DE CUIDADO PERSONAL COMO USO DE ELEMENTOS DE ASEO DESPUES DE EJERCITARSE
						ALIMENTACIÓN	IDENTEFICA QUE ALIMENTOS Y BEBIDAS PUEDE INGERIR POST ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	ORGANIZA SUS IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO COMO UNIFORMES Y DOTACION DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	RESPETA SUS HORAS DE SUEÑO ESTABLECIENDO UN HORARIO PARA ESTO MISMO
						EJERCICIO FISICO	ESTABLECE EN SU RUTINA DIARIA UN MINIMO DE EJRICICO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA DE FORMA EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RSPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL FORMADOR DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACIONA E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
						AUTOESTIMA	APRECIA LOS PROCESOS EVALUATIVOS DESDE LA PERSPECTIVA DE SI MISMO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DESCUBRE EL PERSONAJE	MEDIANTE GESTOS HECHOS POR EL PERSONAJE LOS DEMAS DESCUBREN QUIEN ES
						LA PULGA	CON RITMO DEL CANTO PASA LA PULGA A OTRO SEÑALANDO UNA PARTE DEL CUERPO
						AL PIN AL PON	FORTALECE LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO
						LA CORRIENTE	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DEL JUEGO Y EL TRABAJO EN EQUIPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	IDENTIFICA ESTACIONES Y DESARROLLA HABILIDAD Y DESTREZA
						SALTAR CUERDA	COORDINA DE FORMA ADECUADA LOS MOVIMIENTOS DE SUS BRAZOS Y SALTOS
						ENCOSTALADOS	RESPETO, SUPERACIÓN Y LA SANA COMPETENCIA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	AEROBICOS	AL RITMO DE LA MUSICA PRACTICA EL DESPLAZAMIENTO Y LATERALIDAD DE SU CUERPO
						ARTE CON RECICLAJE	ORGANIZA Y CREA MATERIALES ARTSITCOS CON MATERIAL DE RECICLAJE
						CREACIONES CON PLASTILINA	MOLDEA Y REPRESENTA ELEMNETOS DEPORTIVOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL DE RECORDS	REALIZA UN RECORDS EN UN EJERCICIO BASICO Y EL SIGUIENTE VENCE ESE PUNTAJE
						RECTAR	SE DESPLAZA POR EL PISO EN UN ESPACIO CON UNA MINIMA ALTURA SIN TOCARLO
						BASTON NOMBRADO	MEJORA SU HABILIDAD Y DESTREZA EN LA UBICACIÓN ESPACIAL
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS AUTOCTONOS	DE FORMA RECREATIVA RESALTAR LOS JUEGOS TRADICIONALES Y CAMBIAR DE AMBIENTE
						BALON BOMBA	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION AL BALONCESTO CON UNA BOMBA PERO SIN DRIBLIN

FECHA DE ENTREGA	1/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA

ANEXO 3, FORMATO DE COBERTURA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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

ANEXO 4, OBLIGACION 7: SESIONES DIARIAS MARZO 2023

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	1/03/2023	NIVEL	I-1;I-2,F2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	1 SALA MEET

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Reunión meet con el gestor provinsial Alex Urrego para información y direccionamiento del trabajo y la formación deportiva de este año2023	
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3		
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	2/03/2023	NIVEL	I-1;I-2,F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	2 SALA MEET

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Reunión meet con la profesora Silvia Mendez para orientación del plan pedagógico y mallas curriculares.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	TRIQUI	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	3/03/2023	NIVEL	I-1;I-2,F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	3 SALA MEET

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Reunión virtual con el gestor provinsial Alex Urrego para finiquitar detalles de formatos a dilingenciar, planes y sesiones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	TRIQUI	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/03/2023	NIVEL	I-1;I-2; F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	4 OFICINA DE DEPORTES

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Elaboración plan pedagogico y mallas curriculres en los nuevos formatos direccionados por INDEPORTES	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	TRIQUI	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	7/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	5 OFICINA DE DEPORTES

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Redacción y planeación contenido de temas y subtemas de curriculo de baloncesto. Objetivo general y especificos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	TRIQUI	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	8/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	6 OFICINA DE DEPORTES

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Redacción y planeación contenido de temas y subtemas de curriculo de baloncesto. Objetivo general y especificos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	TRIQUI	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	9/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	7 OFICINA DE DEPORTES

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Redacción y planeación contenido de temas y subtemas de currículo de baloncesto. Objetivo general y especificos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento con balón	EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	TRIQUI	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	10/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	8 CONCEJO MUNICIPAL

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: LECTURA / SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento / EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin / EJERCICIO 2	Reunión con el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, el señor Alcalde Crispin Beltran, el provincial Ubeimar Baracaldo y el apoyo a la supervision Alexander Urrego en el salón del concejo municipal para presentacion formal del grupo de los 5 formadores que apoyaran para el año 2023 los procesos ludico-recreativo-deportivos, del municipio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO / EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	PRESICIÓN / JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
		RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	14/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	9 LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Planeación sesiones de clase	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Visite la escuela rural de laguna Azul, brindando un saludo de bienvenidada a los estudiantes a la escuela de formacion deportiva de baloncesto; se realizo reunion presencial en el aula de clase con el debido permiso de la docente de aula, en cual se indicaron los parametros a tener en cuenta para este año 2023, dentro de los cuales se llego al acuerdo de que las fichas van a ser diligenciadas	
10 MIN.	FASE CENTRAL	PRESICIÓN	JUEGO	Con el trabajo mancomunado que se realizara con los docentes de aula se programo estar presente,(LA FORMADORA DE INDEPORTES); para la primera reunion de entrega de notas del primer periodo escolar academico, con el fin de recibir la firma de los formatos tales como ,ficha de matricula, concentimientos entre otros	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	15/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	10 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / LECTURA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Visite la escuela rural de Rionegro, brindando un saludo de bienvenidada a los estudiantes a la escuela de formacion deportiva de baloncesto; se realizo reunion presencial en el aula de clase con el debido permiso de la docente de aula, en cual se indicaron los parametros a tener en cuenta para este año 2023, dentro de los cuales se llego al acuerdo de que las fichas van a ser diligenciadas por la formadora de Indeportes en formato digital modificable con el	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Con el trabajo mancomunado que se realizara con los docentes de aula se programo estar presente,(LA FORMADORA DE INDEPORTES); para la primera reunion de entrega de notas del primer periodo escolar academico, con el fin de recibir la firma de los formatos tales como ,ficha de matricula, concentimientos entre otros	
10 MIN.	FASE CENTRAL	PRESICIÓN	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	16/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	11 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1		
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Visite la escuela rural de La Playa, brindando un saludo de bienvenidada a los estudiantes a la escuela de formacion deportiva de baloncesto; se realizo reunion presencial en el aula de clase con el debido permiso de la docente de aula, en cual se indicaron los parametros a tener en cuenta para este año 2023, dentro de los cuales se llego al acuerdo de que las fichas van a ser diligenciadas por la formadora de Indeportes en formato digital modificable con el	
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Con el trabajo mancomunado que se realizara con los docentes de aula se programo estar presente,(LA FORMADORA DE INDEPORTES); para la primera reunion de entrega de notas del primer periodo escolar academico, con el fin de recibir la firma de los formatos tales como ,ficha de matricula, concentimientos entre otros.	
10 MIN.		PRESICIÓN	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	16/03/2023	NIVEL	I-1;I-2;F-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	12 Colegio Laguna Azul

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1		
30 MIN.	FASE CENTRAL	Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Visite el colegio de Laguna Azul , socializando el proceso de formacion deportiva para el año 2023 con el Rector de la institucion educativa y solicitando por parte de ellos como institucion la colaboracion en cuanto a escenarios deportivos e implementacion para la ejecucion de los entrenamientos deportivos rutinarios.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 3		
10 MIN.	FASE CENTRAL	PRESICIÓN	JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

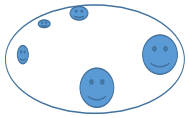
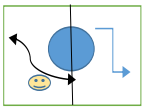
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades cordinativas en diferentes acciones y direcciones			SESION	13 Laguna Azul

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes en circulo para escuchar un audio de la tortuga y la liebre despues haremos unas preguntas de la situaciones presentadas y la moraleja que nos deja, resaltando la importancia de la humildad entre nosotros y hacia los demás.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones,luego jugaremos al rey ordena realizando difrenetes ejercicios.	Trote alrededor del campo deportivo, cada niño sera nombrado rey y ordena un ejercicio.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	Se tendra diferentes tamaños de pelotas para que los niños realicen las actividades propuestas la del instructor (pinpones ,pelotas locas, pelotas de tenis, pelotas de caucho) Tomara los pinpones y lo lanzara caminando en diferentes direcciones.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Realizara ejercicios de carrera con anticipación lanzando la pelota de tenis hacia adelante sin dejarla caer, tira a diferentes puntos indicados por instructor.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Reconoce su base de sustentación y punto de apoyo. Lanza pelotas locas y las coge lo mas rapido que pueda.	
10 MIN.		PRESICIÓN	JUEGO	Se divide el grupo en equipos iguales y cada jugador lanza una pelota a unos aros ubicados a una distancia con el fin de que quede dentro.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Comenta en casa las situaciones en que debe ser humilde.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

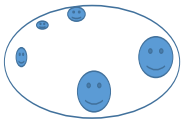
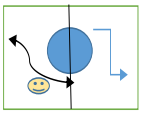
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades cordinativas en diferentes acciones y direcciones			SESION	14 Laguna Azul

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes en circulo para escuchar un audio de la tortuga y la liebre despues haremos unas preguntas de la situaciones presentadas y la moraleja que nos deja, resaltando la importancia de la humildad entre nosotros y hacia los demás.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones,luego jugaremos al rey ordena realizando difrenetes ejercicios.	Trote alrededor del campo deportivo, cada niño sera nombrado rey y ordena un ejercicio.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	Se tendra diferentes tamaños de pelotas para que los niños realicen las actividades propuestas la del instructor (pinpones ,pelotas locas, pelotas de tenis, pelotas de caucho) Tomara los pinpones y lo lanzara caminando en diferentes direcciones.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Realizara ejercicios de carrera con anticipación lanzando la pelota de tenis hacia adelante sin dejarla caer, tira a diferentes puntos indicados por instructor.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Reconoce su base de sustentación y punto de apoyo. Lanza pelotas locas y las coge lo mas rapido que pueda.	
10 MIN.		PRESICIÓN	JUEGO	Se divide el grupo en equipos iguales y cada jugador lanza una pelota a unos aros ubicados a una distancia con el fin de que quede dentro.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Comenta en casa las situaciones en que debe ser humilde.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

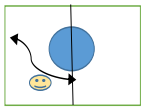
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	22/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN-1
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	15 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes para jugar al gato y al ratón resaltando la importancia del respeto entre nosotros y hacia los demas. Se realizaran preguntas del porque es importante este valor y en donde debemos practicalo mas.	Los niños realizan un círculo el cual se escoge una pareja al azar, uno sera el gato y el otro el ratón.La idea es que los niñes jueguen sin discutir quien quiere ser el ratón
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	Trote alrededor del campo deportivo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1	Reconocimiento del campo de baloncesto teniendo en cuenta las lineas fundamentales de esta para la practica de la disciplina del baloncesto. Linea de fondo, linea lateral, linea central, linea de 3 puntos, zona de 3 segundos, circulo de tiros libres, circulo de salto.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio. Luego al nombre de una linea o lugar los niños saldran corriendo al lugar indicado.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Los participantes tomara un número de conos y cuando suene el silvato saldra a ubicarlos en las lineas correspondientes o lugares aprendidos y se tomara un tiempo para destacar el más rapido.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3	Cada participante con una pelota de tenis llegara a la linea mencionada picara una vez la linea y se devuelve la punto donde inicio su recorrido.	
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO	Se divide el grupo en euipos iguales y cada jugador llevara un cono o objeto de diferente color, gana el equipo que mas triques realice	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

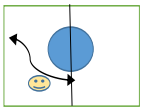
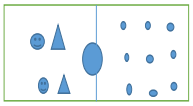
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	22/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	16 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes para jugar al gato y al ratón resaltando la importancia del respeto entre nosotros y hacia los demas. Se realizaran preguntas del porque es importante este valor y en donde debemos practicalo mas.	Los niños realizan un círculo el cual se escoge una pareja al azar, uno sera el gato y el otro el ratón.La idea es que los niñes jueguen sin discutir quien quiere ser el ratón
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	Trote alrededor del campo deportivo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1	Reconocimiento del campo de baloncesto teniendo en cuenta las lineas fundamentales de esta para la practica de la disciplina del baloncesto. Linea de fondo, linea lateral, linea central, linea de 3 puntos, zona de 3 segundos, circulo de tiros libres, circulo de salto.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio. Luego al nombre de una linea o lugar los niños saldran corriendo al lugar indicado.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Los participantes tomara un número de conos y cuando suene el silvato saldra a ubicarlos en las lineas correspondientes o lugares aprendidos y se tomara un tiempo para destacar el más rapido.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3	Cada participante con una pelota de tenis llegara a la linea mencionada picara una vez la linea y se devuelve la punto donde inicio su recorrido.	
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO	Se divide el grupo en euipos iguales y cada jugador llevara un cono o objeto de diferente color, gana el equipo que mas triques realice	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

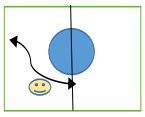
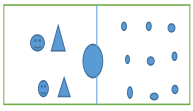
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	17 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes para jugar al gato y al ratón resaltando la importancia del respeto entre nosotros y hacia los demas. Se realizaran preguntas del porque es importante este valor y en donde debemos practicalo mas.	Los niños realizan un círculo el cual se escoge una pareja al azar, uno sera el gato y el otro el ratón.La idea es que los niñes jueguen sin discutir quien quiere ser el ratón
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	Trote alrededor del campo deportivo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1	Reconocimiento del campo de baloncesto teniendo en cuenta las lineas fundamentales de esta para la practica de la disciplina del baloncesto. Linea de fondo, linea lateral, linea central, linea de 3 puntos, zona de 3 segundos, circulo de tiros libres, circulo de salto.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio. Luego al nombre de una linea o lugar los niños saldran corriendo al lugar indicado.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Los participantes tomara un número de conos y cuando suene el silvato saldra a ubicarlos en las lineas correspondientes o lugares aprendidos y se tomara un tiempo para destacar el más rapido.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3	Cada participante con una pelota de tenis llegara a la linea mencionada picara una vez la linea y se devuelve la punto donde inicio su recorrido.	
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO	Se divide el grupo en euipos iguales y cada jugador llevara un cono o objeto de diferente color, gana el equipo que mas triques realice	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

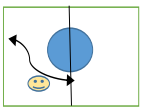
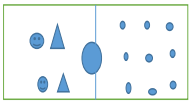
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	23/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-1
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	18 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes para jugar al gato y al ratón resaltando la importancia del respeto entre nosotros y hacia los demas. Se realizaran preguntas del porque es importante este valor y en donde debemos practicalo mas.	Los niños realizan un círculo el cual se escoge una pareja al azar, uno sera el gato y el otro el ratón.La idea es que los niñes jueguen sin discutir quien quiere ser el ratón
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	Trote alrededor del campo deportivo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1	Reconocimiento del campo de baloncesto teniendo en cuenta las lineas fundamentales de esta para la practica de la disciplina del baloncesto. Linea de fondo, linea lateral, linea central, linea de 3 puntos, zona de 3 segundos, circulo de tiros libres, circulo de salto.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio. Luego al nombre de una linea o lugar los niños saldran corriendo al lugar indicado.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Los participantes tomara un número de conos y cuando suene el silvato saldra a ubicarlos en las lineas correspondientes o lugares aprendidos y se tomara un tiempo para destacar el más rapido.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3	Cada participante con una pelota de tenis llegara a la linea mencionada picara una vez la linea y se devuelve la punto donde inicio su recorrido.	
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO	Se divide el grupo en euipos iguales y cada jugador llevara un cono o objeto de diferente color, gana el equipo que mas triques realice	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

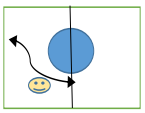
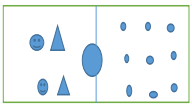
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN-1
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	19 LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes para jugar al gato y al ratón resaltando la importancia del respeto entre nosotros y hacia los demas. Se realizaran preguntas del porque es importante este valor y en donde debemos practicalo mas.	Los niños realizan un círculo el cual se escoge una pareja al azar, uno sera el gato y el otro el ratón.La idea es que los niñes jueguen sin discutir quien quiere ser el ratón
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	Trote alrededor del campo deportivo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1	Reconocimiento del campo de baloncesto teniendo en cuenta las lineas fundamentales de esta para la practica de la disciplina del baloncesto. Linea de fondo, linea lateral, linea central, linea de 3 puntos, zona de 3 segundos, circulo de tiros libres, circulo de salto.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio. Luego al nombre de una linea o lugar los niños saldran corriendo al lugar indicado.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Los participantes tomara un número de conos y cuando suene el silvato saldra a ubicarlos en las lineas correspondientes o lugares aprendidos y se tomara un tiempo para destacar el más rapido.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3	Cada participante con una pelota de tenis llegara a la linea mencionada picara una vez la linea y se devuelve la punto donde inicio su recorrido.	
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO	Se divide el grupo en euipos iguales y cada jugador llevara un cono o objeto de diferente color, gana el equipo que mas triques realice	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

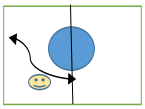
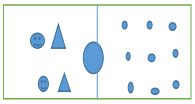
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN-2
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	20 LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes para jugar al gato y al ratón resaltando la importancia del respeto entre nosotros y hacia los demas. Se realizaran preguntas del porque es importante este valor y en donde debemos practicalo mas.	Los niños realizan un círculo el cual se escoge una pareja al azar, uno sera el gato y el otro el ratón.La idea es que los niñes jueguen sin discutir quien quiere ser el ratón
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	Trote alrededor del campo deportivo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1	Reconocimiento del campo de baloncesto teniendo en cuenta las lineas fundamentales de esta para la practica de la disciplina del baloncesto. Linea de fondo, linea lateral, linea central, linea de 3 puntos, zona de 3 segundos, circulo de tiros libres, circulo de salto.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio. Luego al nombre de una linea o lugar los niños saldran corriendo al lugar indicado.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Los participantes tomara un número de conos y cuando suene el silvato saldra a ubicarlos en las lineas correspondientes o lugares aprendidos y se tomara un tiempo para destacar el más rapido.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3	Cada participante con una pelota de tenis llegara a la linea mencionada picara una vez la linea y se devuelve la punto donde inicio su recorrido.	
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO	Se divide el grupo en euipos iguales y cada jugador llevara un cono o objeto de diferente color, gana el equipo que mas triques realice	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

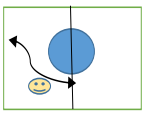
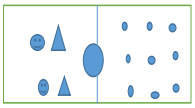
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	29/03/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	Bienvenida e inducción a la formación deportiva de la escuela de baloncesto			SESION	21 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes para jugar al gato y al ratón resaltando la importancia del respeto entre nosotros y hacia los demas. Se realizaran preguntas del porque es importante este valor y en donde debemos practicalo mas.	Los niños realizan un círculo el cual se escoge una pareja al azar, uno sera el gato y el otro el ratón.La idea es que los niñes jueguen sin discutir quien quiere ser el ratón
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	Trote alrededor del campo deportivo.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación espacial	EJERCICIO 1	Reconocimiento del campo de baloncesto teniendo en cuenta las lineas fundamentales de esta para la practica de la disciplina del baloncesto. Linea de fondo, linea lateral, linea central, linea de 3 puntos, zona de 3 segundos, circulo de tiros libres, circulo de salto.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio. Luego al nombre de una linea o lugar los niños saldran corriendo al lugar indicado.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Los participantes tomara un número de conos y cuando suene el silvato saldra a ubicarlos en las lineas correspondientes o lugares aprendidos y se tomara un tiempo para destacar el más rapido.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		Desplazamien to con balón	EJERCICIO 3	Cada participante con una pelota de tenis llegara a la linea mencionada picara una vez la linea y se devuelve la punto donde inicio su recorrido.	
10 MIN.		TRIQUI	JUEGO	Se divide el grupo en euipos iguales y cada jugador llevara un cono o objeto de diferente color, gana el equipo que mas triques realice	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

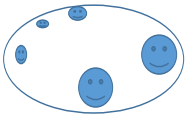
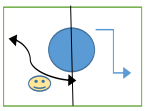
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	29/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades cordinativas en diferentes acciones y direcciones			SESION	22 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes en circulo para escuchar un audio de la tortuga y la liebre despues haremos unas preguntas de la situaciones presentadas y la moraleja que nos deja, resaltando la importancia de la humildad entre nosotros y hacia los demás.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones,luego jugaremos al rey ordena realizando difrenetes ejercicios.	Trote alrededor del campo deportivo, cada niño sera nombrado rey y ordena un ejercicio.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	Se tendra diferentes tamaños de pelotas para que los niños realicen las actividades propuestas la del instructor (pinpones ,pelotas locas, pelotas de tenis, pelotas de caucho) Tomara los pinpones y lo lanzara caminando en diferentes direcciones.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Realizara ejercicios de carrera con anticipación lanzando la pelota de tenis hacia adelante sin dejarla caer, tira a diferentes puntos indicados por instructor.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Reconoce su base de sustentación y punto de apoyo. Lanza pelotas locas y las coge lo mas rapido que pueda.	
10 MIN.		PRESICIÓN	JUEGO	Se divide el grupo en equipos iguales y cada jugador lanza una pelota a unos aros ubicados a una distancia con el fin de que quede dentro.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Comenta en casa las situaciones en que debe ser humilde.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

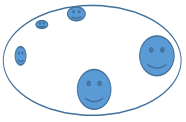
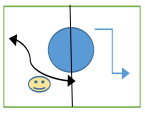
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/03/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades cordinativas en diferentes acciones y direcciones			SESION	23 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes en circulo para escuchar un audio de la tortuga y la liebre despues haremos unas preguntas de la situaciones presentadas y la moraleja que nos deja, resaltando la importancia de la humildad entre nosotros y hacia los demás.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones,luego jugaremos al rey ordena realizando difrenetes ejercicios.	Trote alrededor del campo deportivo, cada niño sera nombrado rey y ordena un ejercicio.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	Se tendra diferentes tamaños de pelotas para que los niños realicen las actividades propuestas la del instructor (pinpones ,pelotas locas, pelotas de tenis, pelotas de caucho) Tomara los pinpones y lo lanzara caminando en diferentes direcciones.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Realizara ejercicios de carrera con anticipación lanzando la pelota de tenis hacia adelante sin dejarla caer, tira a diferentes puntos indicados por instructor.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Reconoce su base de sustentación y punto de apoyo. Lanza pelotas locas y las coge lo mas rapido que pueda.	
10 MIN.		PRESICIÓN	JUEGO	Se divide el grupo en equipos iguales y cada jugador lanza una pelota a unos aros ubicados a una distancia con el fin de que quede dentro.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Comenta en casa las situaciones en que debe ser humilde.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

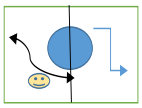
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades cordinativas en diferentes acciones y direcciones			SESION	24 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA	SENSIBILIZACION	Se organiza los participantes en circulo para escuchar un audio de la tortuga y la liebre despues haremos unas preguntas de la situaciones presentadas y la moraleja que nos deja, resaltando la importancia de la humildad entre nosotros y hacia los demás.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños y niñas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones,luego jugaremos al rey ordena realizando difrenetes ejercicios.	Trote alrededor del campo deportivo, cada niño sera nombrado rey y ordena un ejercicio.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	Se tendra diferentes tamaños de pelotas para que los niños realicen las actividades propuestas la del instructor (pinpones ,pelotas locas, pelotas de tenis, pelotas de caucho) Tomara los pinpones y lo lanzara caminando en diferentes direcciones.	Se hara una breve explicación y demostración del ejercicio.
30 MIN.		Agilidad y atencóin	EJERCICIO 2	Realizara ejercicios de carrera con anticipación lanzando la pelota de tenis hacia adelante sin dejarla caer, tira a diferentes puntos indicados por instructor.	Desplazamiento en diferentes direcciones.Coordianción.Agilidad
30 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	Reconoce su base de sustentación y punto de apoyo. Lanza pelotas locas y las coge lo mas rapido que pueda.	
10 MIN.		PRESICIÓN	JUEGO	Se divide el grupo en equipos iguales y cada jugador lanza una pelota a unos aros ubicados a una distancia con el fin de que quede dentro.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Comenta en casa las situaciones en que debe ser humilde.	

OBSERVACIONES:

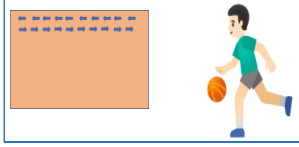
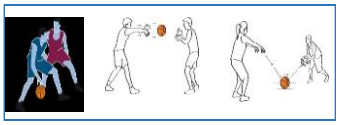
FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

ANEXO 5, OBLIGACION 7: SESIONES DIARIAS ABRIL 2023

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	3/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	EVIDENCIAR EL TRABAJO TECNICO DEL BOTE EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS.			SESION	1- LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón con la mano derecha, para practicar el control del balón. Después, botarlo con la mano izquierda. Alternando bote alto-medio-bajo. Por un lapso de 20 minutos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Botar el balón andando por la línea lateral, cuando vamos con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda. Por un lapso de 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3	Parados, botar el balón y cambiárselo de mano durante el bote, manteniendo la mirada alfrente; por un lapso de 15 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 4 Y 5	Práctica individual del bote defensivo, para practicar el bote detrás de la espalda, derecha izquierda por un lapso de 20 minutos, 10/ por cada lado. En grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico inicialmente, para practicar como recibir la pelota;	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

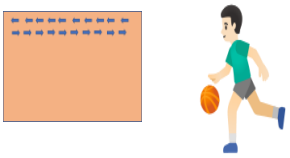
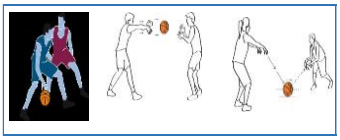
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	4/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	EVIDENCIAR EL TRABAJO TECNICO DEL BOTE EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS.			SESION	2-LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón con la mano derecha, para practicar el control del balón. Después, botarlo con la mano izquierda. Alternando bote alto-medio-bajo. Por un lapso de 20 minutos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Botar el balón andando por la línea lateral, cuando vamos con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda. Por un lapso de 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3	Parados, botar el balón y cambiárselo de mano durante el bote, manteniendo la mirada alfrente; por un lapso de 15 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 4 Y 5	Práctica individual del bote defensivo, para practicar el bote detrás de la espalda, derecha izquierda por un lapso de 20 minutos, 10/ por cada lado. En grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico inicialmente, para practicar como recibir la pelota;	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	5/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	EVIDENCIAR EL TRABAJO TECNICO DEL BOTE EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS.			SESION	3-LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón con la mano derecha, para practicar el control del balón. Después, botarlo con la mano izquierda. Alternando bote alto-medio-bajo. Por un lapso de 20 minutos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Botar el balón andando por la línea lateral, cuando vamos con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda. Por un lapso de 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3	Parados, botar el balón y cambiárselo de mano durante el bote, manteniendo la mirada alfrente; por un lapso de 15 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 4 Y 5	Práctica individual del bote defensivo, para practicar el bote detrás de la espalda, derecha izquierda por un lapso de 20 minutos, 10/ por cada lado. En grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico inicialmente, para practicar como recibir la pelota;	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

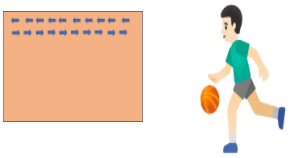
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	EVIDENCIAR EL TRABAJO TECNICO DEL BOTE EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS.			SESION	4-LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón con la mano derecha, para practicar el control del balón. Después, botarlo con la mano izquierda. Alternando bote alto-medio-bajo. Por un lapso de 20 minutos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Botar el balón andando por la línea lateral, cuando vamos con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda. Por un lapso de 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3	Parados, botar el balón y cambiárselo de mano durante el bote, manteniendo la mirada alfrente; por un lapso de 15 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 4 Y 5	Práctica individual del bote defensivo, para practicar el bote detrás de la espalda, derecha izquierda por un lapso de 20 minutos, 10/ por cada lado. En grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico inicialmente, para practicar como recibir la pelota;	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

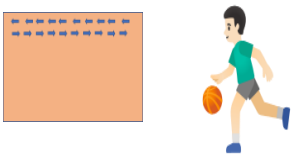
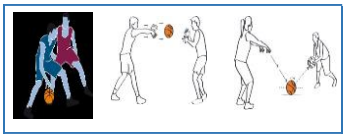
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	4/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	EVIDENCIAR EL TRABAJO TECNICO DEL BOTE EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS.			SESION	5-RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón con la mano derecha, para practicar el control del balón. Después, botarlo con la mano izquierda. Alternando bote alto-medio-bajo. Por un lapso de 20 minutos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Botar el balón andando por la línea lateral, cuando vamos con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda. Por un lapso de 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3	Parados, botar el balón y cambiárselo de mano durante el bote, manteniendo la mirada alfrente; por un lapso de 15 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 4 Y 5	Práctica individual del bote defensivo, para practicar el bote detrás de la espalda, derecha izquierda por un lapso de 20 minutos, 10/ por cada lado. En grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico inicialmente, para practicar como recibir la pelota;	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

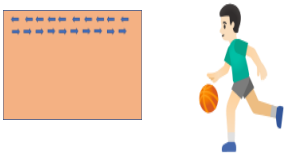
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	EVIDENCIAR EL TRABAJO TECNICO DEL BOTE EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS.			SESION	6-RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón con la mano derecha, para practicar el control del balón. Después, botarlo con la mano izquierda. Alternando bote alto-medio-bajo. Por un lapso de 20 minutos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Botar el balón andando por la línea lateral, cuando vamos con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda. Por un lapso de 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3	Parados, botar el balón y cambiárselo de mano durante el bote, manteniendo la mirada alfrente; por un lapso de 15 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 4 Y 5	Práctica individual del bote defensivo, para practicar el bote detrás de la espalda, derecha izquierda por un lapso de 20 minutos, 10/ por cada lado. En grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico inicialmente, para practicar como recibir la pelota;	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

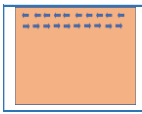
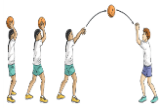
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	PRACTICAR TODOS LOS PUNTOS DE LA ANTERIOR Y ACTUAL SESION, PARA EL MEJORAMIENTO DE			SESION	7-LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón corriendo por la línea, a la ida con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Practicar el cambio de mano de la pelota detrás de la espalda, y por debajo de las piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3 Y 4	Práctica del bote defensivo individual, cambiando la pelota por detrás de la espalda. Andando en grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico. Conforme vaya pasando el tiempo andar cada vez más rápido, hasta correr.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 5	Juego: Todos dentro de medio campo, ir botando la pelota, entre nosotros intentaremos quitarnos la pelota. Para evitarlo, hay que correr o pasar la pelota por detrás de la espalda, o entre las piernas. Todos los ejercicios se realizarán durante 15 minutos menos el ejercicio cinco que se realizará durante 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

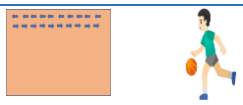
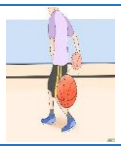
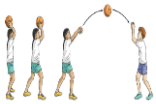
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	11/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	PRACTICAR TODOS LOS PUNTOS DE LA ANTERIOR Y ACTUAL SESION, PARA EL MEJORAMIENTO DE			SESION	8-LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón corriendo por la línea, a la ida con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Practicar el cambio de mano de la pelota detrás de la espalda, y por debajo de las piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3 Y 4	Práctica del bote defensivo individual, cambiando la pelota por detrás de la espalda. Andando en grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico. Conforme vaya pasando el tiempo andar cada vez más rápido, hasta correr.	 
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 5	Juego: Todos dentro de medio campo, ir botando la pelota, entre nosotros intentaremos quitarnos la pelota. Para evitarlo, hay que correr o pasar la pelota por detrás de la espalda, o entre las piernas. Todos los ejercicios se realizarán durante 15 minutos menos el ejercicio cinco que se realizará durante 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

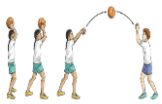
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	PRACTICAR TODOS LOS PUNTOS DE LA ANTERIOR Y ACTUAL SESION, PARA EL MEJORAMIENTO DE			SESION	9-LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón corriendo por la línea, a la ida con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Practicar el cambio de mano de la pelota detrás de la espalda, y por debajo de las piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3 Y 4	Práctica del bote defensivo individual, cambiando la pelota por detrás de la espalda. Andando en grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico. Conforme vaya pasando el tiempo andar cada vez más rápido, hasta correr.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 5	Juego: Todos dentro de medio campo, ir botando la pelota, entre nosotros intentaremos quitarnos la pelota. Para evitarlo, hay que correr o pasar la pelota por detrás de la espalda, o entre las piernas. Todos los ejercicios se realizarán durante 15 minutos menos el ejercicio cinco que se realizará durante 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

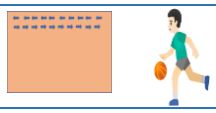
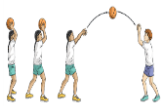
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	PRACTICAR TODOS LOS PUNTOS DE LA ANTERIOR Y ACTUAL SESION, PARA EL MEJORAMIENTO DE			SESION	10 LA PLAYA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón corriendo por la línea, a la ida con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda	
30 MIN.	FASE CENTRAL — BOTE	EJERCICIO 2	Practicar el cambio de mano de la pelota detrás de la espalda, y por debajo de las piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — BOTE	EJERCICIO 3 Y 4	Práctica del bote defensivo individual, cambiando la pelota por detrás de la espalda. Andando en grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico. Conforme vaya pasando el tiempo andar cada vez más rápido, hasta correr.	
10 MIN.	FASE CENTRAL — BOTE	EJERCICIO 5	Juego: Todos dentro de medio campo, ir botando la pelota, entre nosotros intentaremos quitarnos la pelota. Para evitarlo, hay que correr o pasar la pelota por detrás de la espalda, o entre las piernas. Todos los ejercicios se realizarán durante 15 minutos menos el ejercicio cinco que se realizará durante 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL — Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

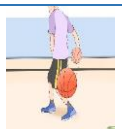
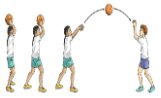
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	PRACTICAR TODOS LOS PUNTOS DE LA ANTERIOR Y ACTUAL SESION, PARA EL MEJORAMIENTO DE			SESION	11 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón corriendo por la línea, a la ida con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Practicar el cambio de mano de la pelota detrás de la espalda, y por debajo de las piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3 Y 4	Práctica del bote defensivo individual, cambiando la pelota por detrás de la espalda. Andando en grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico. Conforme vaya pasando el tiempo andar cada vez más rápido, hasta correr.	 
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 5	Juego: Todos dentro de medio campo, ir botando la pelota, entre nosotros intentaremos quitarnos la pelota. Para evitarlo, hay que correr o pasar la pelota por detrás de la espalda, o entre las piernas. Todos los ejercicios se realizarán durante 15 minutos menos el ejercicio cinco que se realizará durante 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

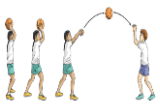
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	PRACTICAR TODOS LOS PUNTOS DE LA ANTERIOR Y ACTUAL SESION, PARA EL MEJORAMIENTO DE			SESION	12 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/BOTE	EJERCICIO 1	Botar el balón corriendo por la línea, a la ida con la mano derecha, y a la vuelta con la izquierda	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 2	Practicar el cambio de mano de la pelota detrás de la espalda, y por debajo de las piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 3 Y 4	Práctica del bote defensivo individual, cambiando la pelota por detrás de la espalda. Andando en grupos de dos o tres, pasar la pelota, sin ningún tipo de pase específico. Conforme vaya pasando el tiempo andar cada vez más rápido, hasta correr.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	BOTE	EJERCICIO 5	Juego: Todos dentro de medio campo, ir botando la pelota, entre nosotros intentaremos quitarnos la pelota. Para evitarlo, hay que correr o pasar la pelota por detrás de la espalda, o entre las piernas. Todos los ejercicios se realizarán durante 15 minutos menos el ejercicio cinco que se realizará durante 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	de posicion sentados en la cancha deportiva al sonar de una pista sonora el entrenador realizara estiramientos en distintas posiciones individuales y por parejas por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

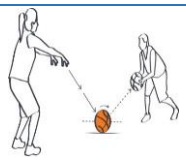
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	REALIZAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE QUE SE EMPLEAN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO			SESION	13 LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ PASE	EJERCICIO 1	Practicar pase de pecho por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	Practicar pase picado por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 3 Y 4	Practicar pase por encima de la cabeza por parejas o grupos de tres. Pase de larga distancia o "de beisbol" por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 5 Y 6	Pase por detrás de la espalda por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Práctica del bote defensivo con el compañero. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN LA SESION TENDRAN UNA DURACION DE 15 MINUTOS.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

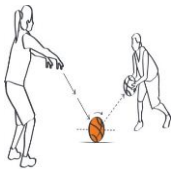
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	REALIZAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE QUE SE EMPLEAN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO			SESION	14 LA PLAYA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — ELEMENTOS TECNICOS/ PASE	EJERCICIO 1	Practicar pase de pecho por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 2	Practicar pase picado por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 3 Y 4	Practicar pase por encima de la cabeza por parejas o grupos de tres. Pase de larga distancia o "de beisbol" por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda.	
10 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 5 Y 6	Pase por detrás de la espalda por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Práctica del bote defensivo con el compañero. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN LA SESION TENDRAN UNA DURACION DE 15 MINUTOS.	
10 MIN.	FASE FINAL — Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

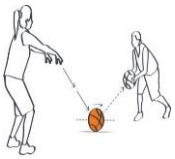
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	REALIZAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE QUE SE EMPLEAN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO			SESION	15 LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ PASE	EJERCICIO 1	Practicar pase de pecho por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	Practicar pase picado por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 3 Y 4	Practicar pase por encima de la cabeza por parejas o grupos de tres. Pase de larga distancia o "de beisbol" por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 5 Y 6	Pase por detrás de la espalda por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Práctica del bote defensivo con el compañero. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN LA SESION TENDRAN UNA DURACION DE 15 MINUTOS.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

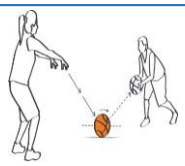
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	REALIZAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE QUE SE EMPLEAN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO			SESION	16 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ PASE	EJERCICIO 1	Practicar pase de pecho por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	Practicar pase picado por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 3 Y 4	Practicar pase por encima de la cabeza por parejas o grupos de tres. Pase de larga distancia o "de beisbol" por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 5 Y 6	Pase por detrás de la espalda por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Práctica del bote defensivo con el compañero. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN LA SESION TENDRAN UNA DURACION DE 15 MINUTOS.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

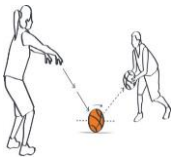
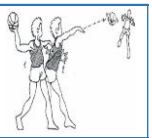
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	REALIZAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE QUE SE EMPLEAN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO			SESION	17 RIONEGRO

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — ELEMENTOS TECNICOS/ PASE	EJERCICIO 1	Practicar pase de pecho por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 2	Practicar pase picado por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 3 Y 4	Practicar pase por encima de la cabeza por parejas o grupos de tres. Pase de larga distancia o "de beisbol" por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda.	
10 MIN.	FASE CENTRAL — PASE	EJERCICIO 5 Y 6	Pase por detrás de la espalda por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Práctica del bote defensivo con el compañero. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN LA SESION TENDRAN UNA DURACION DE 15 MINUTOS.	
10 MIN.	FASE FINAL — Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

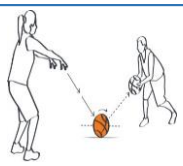
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	REALIZAR LOS DIFERENTES TIPOS DE PASE QUE SE EMPLEAN EN LA PRACTICA DEL BALONCESTO			SESION	18 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. CARRERA CONTINUA 4 MINUTOS 2. MOVILIDAD ARTICULAR ASCENDENTE 3 MINUTOS. 3. ESTIRAMIENTO 3 MINUTOS.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ PASE	EJERCICIO 1	Practicar pase de pecho por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 2	Practicar pase picado por parejas o en grupos de tres.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 3 Y 4	Practicar pase por encima de la cabeza por parejas o grupos de tres. Pase de larga distancia o "de beisbol" por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	PASE	EJERCICIO 5 Y 6	Pase por detrás de la espalda por parejas o grupos de tres. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda. Práctica del bote defensivo con el compañero. CADA UNO DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN LA SESION TENDRAN UNA DURACION DE 15 MINUTOS.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN SIMULTANEO ELEMENTOS TECNICO-TACTICOS EN DEFENSA Y ATAQUE QUE IMPULSE			SESION	19 LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se divide el grupo en dos partes iguales, de numero de deportistas y se procede a jugar cogidos cada grupo en media cancha . Siendo asi quienes inician una pareja; la cual debera correr y atrapar uno a uno sus compañeros sin soltarsen de las manos. Este juego de calentamiento se llevara a la practica por un lapso de 15 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ TACTICOS	EJERCICIO 1	Se debe botar en postura de defensa y el contrario debe quitar el balón. Se cambia de persona a 5 minutos. Total 20 minutos. Cada uno hace dos series de 5 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EN DEFENSA	EJERCICIO 2	Se debe sobrepasar una línea propuesta sin que el jugador contrario le arrebate el balón, quien consigue el balón es el que debe de esquivar. Total 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA Y ATAQUE	EJERCICIO 3	Se hacen dos equipos y se deben pasar el balón unos a otros hasta diez veces y el equipo contrario debe impedirlo, el equipo que consiga el balón es el que lo pasa. Total 20 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO A CANASTA	EJERCICIO 4	Se realiza juego libre 3x3, se semeja a un semi-torneo para crear en los niños el valor de la sana competencia y se estimula el tiro a canasta,ya que al completar 3 puntos se genera cambio de equipo, ademas se enseña las faltas mas comunes en el juego. Esto se da por un lapso de 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR EN SIMULTANEO ELEMENTOS TECNICO-TACTICOS EN DEFENSA Y ATAQUE QUE IMPULSE			SESION	20 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se divide el grupo en dos partes iguales, de numero de deportistas y se procede a jugar cogidos cada grupo en media cancha . Siendo asi quienes inician una pareja; la cual debera correr y atrapar uno a uno sus compañeros sin soltarsen de las manos. Este juego de calentamiento se llevara a la practica por un lapso de 15 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ TACTICOS	EJERCICIO 1	Se debe botar en postura de defensa y el contrario debe quitar el balón. Se cambia de persona a 5 minutos. Total 20 minutos. Cada uno hace dos series de 5 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EN DEFENSA	EJERCICIO 2	Se debe sobrepasar una línea propuesta sin que el jugador contrario le arrebate el balón, quien consigue el balón es el que debe de esquivar. Total 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA Y ATAQUE	EJERCICIO 3	Se hacen dos equipos y se deben pasar el balón unos a otros hasta diez veces y el equipo contrario debe impedirlo, el equipo que consiga el balón es el que lo pasa. Total 20 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO A CANASTA	EJERCICIO 4	Se realiza juego libre 3x3, se semeja a un semi-torneo para crear en los niños el valor de la sana competencia y se estimula el tiro a canasta,ya que al completar 3 puntos se genera cambio de equipo, ademas se enseña las faltas mas comunes en el juego. Esto se da por un lapso de 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	TRABAJAR EN SIMULTANEO ELEMENTOS TECNICO-TACTICOS EN DEFENSA Y ATAQUE QUE IMPULSI			SESION	21 LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se divide el grupo en dos partes iguales, de numero de deportistas y se procede a jugar cogidos cada grupo en media cancha . Siendo asi quienes inician una pareja; la cual debera correr y atrapar uno a uno sus compañeros sin soltarsen de las manos. Este juego de calentamiento se llevara a la practica por un lapso de 15 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ TACTICOS	EJERCICIO 1	Se debe botar en postura de defensa y el contrario debe quitar el balón. Se cambia de persona a 5 minutos. Total 20 minutos. Cada uno hace dos series de 5 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EN DEFENSA	EJERCICIO 2	Se debe sobrepasar una línea propuesta sin que el jugador contrario le arrebate el balón, quien consigue el balón es el que debe de esquivar. Total 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA Y ATAQUE	EJERCICIO 3	Se hacen dos equipos y se deben pasar el balón unos a otros hasta diez veces y el equipo contrario debe impedirlo, el equipo que consiga el balón es el que lo pasa. Total 20 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO A CANASTA	EJERCICIO 4	Se realiza juego libre 3x3, se semeja a un semi-torneo para crear en los niños el valor de la sana competencia y se estimula el tiro a canasta,ya que al completar 3 puntos se genera cambio de equipo, ademas se enseña las faltas mas comunes en el juego. Esto se da por un lapso de 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR EN SIMULTANEO ELEMENTOS TECNICO-TACTICOS EN DEFENSA Y ATAQUE QUE IMPULSE			SESION	22 LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se divide el grupo en dos partes iguales, de numero de deportistas y se procede a jugar cogidos cada grupo en media cancha . Siendo asi quienes inician una pareja; la cual debera correr y atrapar uno a uno sus compañeros sin soltarsen de las manos. Este juego de calentamiento se llevara a la practica por un lapso de 15 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ TACTICOS	EJERCICIO 1	Se debe botar en postura de defensa y el contrario debe quitar el balón. Se cambia de persona a 5 minutos. Total 20 minutos. Cada uno hace dos series de 5 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EN DEFENSA	EJERCICIO 2	Se debe sobrepasar una línea propuesta sin que el jugador contrario le arrebate el balón, quien consigue el balón es el que debe de esquivar. Total 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA Y ATAQUE	EJERCICIO 3	Se hacen dos equipos y se deben pasar el balón unos a otros hasta diez veces y el equipo contrario debe impedirlo, el equipo que consiga el balón es el que lo pasa. Total 20 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO A CANASTA	EJERCICIO 4	Se realiza juego libre 3x3, se semeja a un semi-torneo para crear en los niños el valor de la sana competencia y se estimula el tiro a canasta,ya que al completar 3 puntos se genera cambio de equipo, ademas se enseña las faltas mas comunes en el juego. Esto se da por un lapso de 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR EN SIMULTANEO ELEMENTOS TECNICO-TACTICOS EN DEFENSA Y ATAQUE QUE IMPULSE			SESION	23 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se divide el grupo en dos partes iguales, de numero de deportistas y se procede a jugar cogidos cada grupo en media cancha . Siendo asi quienes inician una pareja; la cual debera correr y atrapar uno a uno sus compañeros sin soltarsen de las manos. Este juego de calentamiento se llevara a la practica por un lapso de 15 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ TACTICOS	EJERCICIO 1	Se debe botar en postura de defensa y el contrario debe quitar el balón. Se cambia de persona a 5 minutos. Total 20 minutos. Cada uno hace dos series de 5 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EN DEFENSA	EJERCICIO 2	Se debe sobrepasar una línea propuesta sin que el jugador contrario le arrebate el balón, quien consigue el balón es el que debe de esquivar. Total 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA Y ATAQUE	EJERCICIO 3	Se hacen dos equipos y se deben pasar el balón unos a otros hasta diez veces y el equipo contrario debe impedirlo, el equipo que consiga el balón es el que lo pasa. Total 20 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO A CANASTA	EJERCICIO 4	Se realiza juego libre 3x3, se semeja a un semi-torneo para crear en los niños el valor de la sana competencia y se estimula el tiro a canasta,ya que al completar 3 puntos se genera cambio de equipo, ademas se enseña las faltas mas comunes en el juego. Esto se da por un lapso de 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	ANGELA P. GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR EN SIMULTANEO ELEMENTOS TECNICO-TACTICOS EN DEFENSA Y ATAQUE QUE IMPULSE			SESION	24 RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se divide el grupo en dos partes iguales, de numero de deportistas y se procede a jugar cogidos cada grupo en media cancha . Siendo asi quienes inician una pareja; la cual debera correr y atrapar uno a uno sus compañeros sin soltarsen de las manos. Este juego de calentamiento se llevara a la practica por un lapso de 15 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS/ TACTICOS	EJERCICIO 1	Se debe botar en postura de defensa y el contrario debe quitar el balón. Se cambia de persona a 5 minutos. Total 20 minutos. Cada uno hace dos series de 5 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EN DEFENSA	EJERCICIO 2	Se debe sobrepasar una línea propuesta sin que el jugador contrario le arrebate el balón, quien consigue el balón es el que debe de esquivar. Total 20 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DEFENSA Y ATAQUE	EJERCICIO 3	Se hacen dos equipos y se deben pasar el balón unos a otros hasta diez veces y el equipo contrario debe impedirlo, el equipo que consiga el balón es el que lo pasa. Total 20 minutos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	TIRO A CANASTA	EJERCICIO 4	Se realiza juego libre 3x3, se semeja a un semi-torneo para crear en los niños el valor de la sana competencia y se estimula el tiro a canasta,ya que al completar 3 puntos se genera cambio de equipo, ademas se enseña las faltas mas comunes en el juego. Esto se da por un lapso de 30 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	a medida que se va realizando el estiramiento propuesto y dirigido por el entrenador se hace retroalimentacion de la importancia que tiene practicar a menudo lo visto en clase . Ya que el aprendizaje se da de modo repetitivo. Se realiza por un lapso de 10 minutos.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANGELA PATRICIA GALVIS

ANEXO 6, OBLIGACION 9: PLAN MENSUAL MARZO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO				MUNICIPIO:		UBALA
LUGAR: LAGUNA AZUL,RIONEGRO,LA PLAYA				HORARIO DE PRACTICA: 2:00/4:00- 4:00/6:00 p.m		
				NIVELES		
				INICIACIÓN-1	INICIACIÓN-2	FUNDAMENTACIÒN-2
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	10 A 12 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	PREDEPORTIVOS	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X
			RITMO			
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

ANEXO 7, OBLIGACION 9: PLAN MENSUAL ABRIL 2023

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL				MUNICIPIO:		UBALA
LUGAR: LAGUNA AZUL,RIONEGRO,LA PLAYA				HORARIO DE PRACTICA: 2:00/4:00- 4:00/6:00 p.m		
				NIVELES		
DESARROLLO MENSUAL				INICIACIÓN-1	INICIACIÓN-2	FUNDAMENTACIÒN-2
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	10 A 12 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	PREDEPORTIVOS	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			AGARRE DE BALON			
			BOTE	X	X	X
			ENTRADA A CANASTA			
			TIRO A CANASTA	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TACTICA INDIVIDUAL	X	X	X
			TACTICA COLECTIVA	X	X	X
			TACTICA DE EQUIPO			
			SISTEMA DE JUEGO			
			1C1 EN DEFENSA			
			1C1 EN ATAQUE			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

ANEXO 8, OBLIGACION 11: CERTIFICACION MUNICIPAL

UBALÁ
Alcaldía Municipal

Ubalá
Liderazgo, Unión Y Compromiso

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ

HACE CONSTAR:

Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, presto sus servicios **PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2023.

WILDER LINARES MORERA
JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

ANEXO 9, OBLIGACION 13: ACTA DE PERMANENCIA

INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
REUNIÓN TERCERA PERIODO FORMATIVO 2023.	10-03-2023	8

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Ubalá Cundinamarca	9:30 AM	11:00 AM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

SOCIALIZAR PLAN DE TRABAJO PERIODO FORMATIVO 2023
PRESENTAR FORMADORES ASIGNADOS AL MUNICIPIO 2023

ORDEN DEL DÍA:

- SOCIALIZACIÓN ENLACE REGIONAL UBALÁ CUNDINAMARCA
- PRESENTACIÓN FORMADORES
- LOCALIZACIÓN DEPORTE FORMATIVO GESTIÓN ACTIVIDADES
- SOCIALIZACIÓN MUNICIPIO UBALÁ JEFE DE OFICINA WHITE LOPEZ

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

* PRESENTA PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES DE INDEPORTES 2023
* REALIZA PRESENTACIÓN LOS FORMADORES SERGIO ARGUELLES, ANDRES BOY, JORGE CASTILLO, ANGELA GALVIS
* SE REALIZA SOCIALIZACIÓN DEPORTE FORMATIVO 2023 ACTIVIDADES HORARIOS, ESCENARIOS Y DEMÁS INFORMACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL PROCESO
* TODO LO SOCIALIZADO DEBE SER APROBADO POR EL MUNICIPIO
* COMPROMISOS: - COLABORAR APOYOS EN ACTIVIDADES MUNICIPALES
* CERTIFICACIONES DE MANERA PRESENCIAL AL SOLICITARLA
* REALIZAR SEGUIMIENTO AL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN PARA QUE SE CUMPLA.

INDEPORTES

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
SOCIALIZAR FUNDAMENTACION PARA OFICIO SEGUIMIENTO	ABRIL 2023	FORMADORES
CONCEPTO JURIDICO PARA FUNDAMENTACIÓN	ABRIL 2023	GESTOR

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Cesar Bitriago Ub.	
Wilder Linares Marin	

ALEX UBEDO

Abran Ruiz

ANEEIA PATRICIA GAVIS-GOMEZ

Sergio David Aguilera Garzon

Jorge Castillo

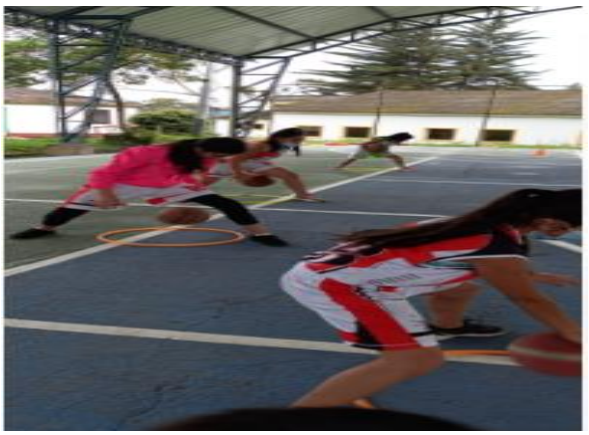
Ubeimar Barracaldo

Mike Ruiz

ANEEIA GAVIS.

ANEXO 10
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS ENTRENAMIENTOS POR CATEGORIA

INICIACION

FUNDAMENTACION

PERFECCIONAMIENTO