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

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Desarrolla múltiples estímulos que le generen desplazamientos con diversos cambios de ritmo y orientación integrando elementos básicos del deporte que le permitan afianzar capacidades ya pre establecidas.
						CORRER	Fortalece el patrón de carrera por medio de consignas recreativas que le permitan integrar aspectos escenciales del deporte.
						SALTAR	Realiza dinamicas del salto con la finalidad de acercar al individuo a movimientos basicos dentro de la ejecucion del deoorte.
						ATRAPAR	Fortalece el estimulo de la aprehension complementandolo con el desarrollo de funciones ejecutivas cerebrales por medio de actividades recreativas y juegos que le permitan al individuo acercarse al deporte.
						RODAR	
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Desarrolla actividades ludico recreativas para que el equilibrio corporal se vuelva un habito en los niños/as para que luego se haga de forma automatica
						RITMO	Desarrolla el movimiento en los niños, mediante una ordenación controlada y dirigida de diferentes elementos como la velocidad o cambios de intensidad por medio de juegos, rondas y dinámicas.
						ANTICIPACION	Mejora el aprendizaje motor, el conocimiento del cuerpo, el conocimiento de impulsos y sensaciones, ejecutando eficazmente una acción motora en el más breve intervalo de tiempo posible, por medio del juego.
						ORIENTACION	Mejora la orientacion en los niños a traves de rondas, ejercicios y actividades ludicas, que permitan la ubicacionen en tiempo y espacio.
						DIFERENCIACION	Coordina fases muy finas y movimientos parciales individuales como cambios de dirección y cambios de ritmo.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Cambia de posición de forma rápida mejorando de forma gradual la velocidad de maniobra y la rapidez de reacción permitiendo el fortalecimiento de diferentes grupos musculares.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Realiza ejercicios de contracción muscular donde exista una participación adecuada de todos los musculos que se encuentran involocrados en el movimiento
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	Realiza ejercicios generales de fuerza permitiendo el fortalecimiento del tono muscular.
						FUERZA RESISTENCIA	Desarrolla ejercicios que permitan al individuo manifestar estímulos propios del deporte con bases fisiológicas acorde a su propio peso corporal.
						FUERZA MAXIMA	Ejecuta ejercicios de contracción muscular donde se controle el tiempo y la intensidad del ejercicio.
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza actividades de fuerza explosiva en el menor tiempo posible ejecutandolas con el mismo peso corporal del niño por medio de diferentes juegos y dinamicas.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Realiza actividades que desarrollen bases fisiologicas acorde a la edad.
						ANAEROBICA	Ejecuta Consignas de baja intensidad pero de alta duracion enfocando el trabajo con el elemento.
				3	VELOCIDAD	RECCIÓN	Realiza movimientos acíclicos a una velocidad máxima frente a resistencias bajas
						DESPLAZAMIENTO	Realiza acciones no superiores a 15 m teiendo en cuenta aspectos como arranque, parada y cambio de dirección por medio de juegos y formas jugadas.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Ejecuta ejercicios de amplitud máxima sin ayuda de un factor externo a través de la contacción y distensión voluntaria.
						ASISTIDA	Realiza movimientos de amplitud máxima a través de la acción de fuerzas externas.
		TECNICO	DESTREZAS	1	C.P.M CAPACIDADES PERCEPTIVOMOTRICES	SENSIBILIZACIÓN INTERNA	Ejecuta actividades que impliquen emisión de sonidos o de soplar objetos consientemente.
						SENSIBILIZACIÓN EXTERNA	Realiza actividades que impliquen abstracciones, invecciones, creaciones y significaciones.
						SENSIBILIZACIÓN PROPIOCEPTIVA	Realiza actividades donde haya control del cuerpo tales como: desplazamiento con cambios de dirección, de velocidad, de ritmo, de trayectoria: de frente, volteretas, saltos y giros.
				2	F.M.B FUNCIONES MOTRICES DE BASE	COORDINACIÓN	Ejecuta diferentes desplazamientos donde se enfatice en la coordinación global y segmentaria.
						EQUILIBRIO	Efectua actividades que permitan ampliar, reducir y trasladar la base de sustentación y modificar la superficie de apoyo.
				3	FUNDAMENTOS BÁSICOS I	POSICIÓN BÁSICA	Realiza movimientos donde se logre evidenciar cuál es la posición básica.
						AGARRE DE BALÓN	Realiza diferentes ejercicios de agarre con elementos de colores, formas y tamaños variados.
						PROTECCIÓN DEL BALÓN	Efectua los movimientos relacionados a la protección del balón, con elementos de colores, formas y tamaños variados.
						DETENCIÓN EN UN TIEMPO Y DOS TIEMPOS	Realiza movimientos enfocados a la parada en uno y dos tiempos.
						PIVOTES	Ejecuta diferentes movimientos como: cambios de dirección, fintas de recepción, cambios de mano botando.
				4	FUNDAMENTOS BÁSICOS II	BOTE	Realiza ejercios de dribling buscando como objetivo final un rápido avance del balón.
						CAMBIO DE MANO	Efectua ejercicios de bote con mano izquierda y mano derecha.
						TIRO	Realiza ejercicios de lanzamientos con elementos de colores, formas y tamaños variados.
						ENTRADA A CANASTA	Ejecuta diferentes formas de desplazamiento direccionadas a la entrada a la canasta.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	Identifica rasgos importantes del creador del deporte y sus inicios.
						MEJORES JUGADORES	Identifica a un personaje importante dentro del deporte como referencia de trabajo.
						DATOS RELEVANTES	Destacar cuales han sido las fechas más importantes del deporte.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	Ludicas claras que lo expongan a los diversos sectores del campo para que de tal manera lo reconozca.
						FALTAS BASICAS	Identifica las faltas basicas dentro del campo de juego.
						POSICIONES	Reconoce el rol que tiene jugador en las diferentes posiciones de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	Transmite el respeto correspondiente frente al material complementario de ejecucion de sesiones.
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Reconoce lo esencial de las instalaciones y su uso.
						IDENTIDAD	Identifica los simbolos representativos de su municipio.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	Facilita el trabajo en equipo, fomentando el espíritu de unidad grupal, proporcionando satisfacciones en relación con los pares.
						RESPETO	Afianza en los niños el valor del respeto como un medio de interactuar dignamente con los demás, reconociendo su valores y cualidades.
						RESPONSABILIDAD	Fomenta la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funciones dentro de las actividades propuestas durante los entrenamientos deportivos
						TOLERANCIA	fortalece en los niños la cualidad necesaria al ser humano, que vive en sociedad y que debe para ello saber establecer buenas relaciones con sus semejantes.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de asear a diario todo su cuerpo.
						ALIMENTACIÓN	Identifica la importanciade consumir frutas y verdurasjunto con su alimentacion diaria para un adecuado crecimiento y desarrollo.
						PRESENTACION PERSONAL	Fomentar el uso de las prendas adecuadas a la practica deportiva.
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce la importancia de sacar el tiempo a diario adecuado para descanso y/o sueño, para que el cuerpo realice su adecuada recuperacion.
						EJERCICIO FISICO	Adecuadas pautas de movimientos que permitan al individuo fortalecer habilidades y capacidades para su desarrollo corporal.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Genera un espacio grupal e individual donde se mencionen aspectos de la importancia de actitud positiva.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Genera un espacio grupal e individual donde se mencionen aspectos de esfuerzo y superación.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconoce y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. - Conocer, experimentar y manejar técnicas para favorecer y estimular estas habilidades mentales.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla y poner en practica la cooperacion, tolerancia, trabajo en equipo, respeto y compañerismo para cumplir con las actividades que se le indican.
						SENTIMIENTO DE ATRACCIÓN	Ejecuta actividades que generen en los niños un gusto y una atracción por el deporte para asi generar un buen ambiente durante las sesiones de entrenamiento.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	FAMILIARES	Involucra a la familia en los diferentes juegos recreativos establecidos para fortalecer el vinculo familiar.
						GRUPO DEPORTIVO	Incluye e integrar las diferentes diciplinas deportivas que existan en el municipio para estimular los vinculos socioafectivos.
						AMIGOS Y COMPAÑEROS	Desarrolla las diferentes actividades recreativas y ludicas para obtener un ambiente agradeble para lo estudiantes de la escuela de Baloncesto.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL GATO Y EL RATON	Preserva el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de la región, y sirviendo de medio lúdico o recreativo.
						YERMIS	
						JUEGO DE LA SILLA	
						RAYUELA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PLASTILINA	Diseña y aplicar estrategias a atravez de las artes plasticas que desarrollen las habilidades creativas de los niños de la escuela de formacion deportiva de baloncesto.
						PINTURA	
						DIBUJO	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RETO FAMILIARES	Genera espacios de interacción entre padres de familia y estudiantes.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS	Encamina en los estudiantes en diversos espacios de alegria, diversion y con una sana convivencia.
						EDUCACION FISICA Y MENTAL	Motiva a los estudiantes para desarrollar una estrategia pedagogica que le permita tener mayor concentracion.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO POLIMOTOR	Crea un circuito de habilidades donde los niños y niñas de la escuela de formacion se diviertan y disfruten de un dia lleno de actividades extraordinarias.
						MATCH DEPORTIVO	Realiza una competencia deportiva entre dos niños o más involucrando habilidades propias del baloncesto.

FECHA DE ENTREGA	24/04/20223
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OSCAR JULIAN PEÑA NIETO
MUNICIPIO	SIMIJACA

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

NIVEL FUNDAMENTACIÓN 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
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Maneja elementos con partes del cuerpo mientras cambia de dirección.
						CORRER	Realiza movimientos de potencia sin lesionarse, saltos desde diferentes puntos y medidas de altura.
						SALTAR	Desarrolla habilidades y destrezas para aplicar fundamentos tácticos básicos en los diferentes campos deportivos.
						ATRAPAR	Recepciona diferentes objetos con cambios de posición, estática y en movimiento.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Desarrolla y mejorar las habilidades y destrezas básicas, por medio de actividades y juegos que impliquen el mantenimiento del equilibrio estático y dinámico.
						RITMO	Mejora el ritmo a través de ejercicios de coordinación realizando actividades lúdico recreativas.
						ANTICIPACION	Mejora el aprendizaje motor, el conocimiento del cuerpo, el conocimiento de impulsos y sensaciones, ejecutando eficazmente una acción motora en el más breve intervalo de tiempo posible, por medio del juego.
						ORIENTACION	Mejora la orientación a través de la ubicación temporo - espacial por medio de juegos de concentración y actividades lúdicas.
						DIFERENCIACION	Realiza actividades que permitan Segmentar los elementos que componen un movimiento.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Fortalece las capacidades en los participantes permitiendo al cuerpo humano cambiar de posición en forma rápida
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Realiza ejercicios de contracción muscular donde exista una participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	Realiza ejercicios generales de fuerza permitiendo el fortalecimiento del tono muscular.
						FUERZA RESISTENCIA	Desarrolla ejecuciones que impliquen el mantenimiento de fuerzas propias y externas en el mayor tiempo posible.
						FUERZA MAXIMA	Desarrolla de esta manifestación por medio de trabajo con peso corporal
						FUERZA EXPLOSIVA	Desarrolla ejercicios de fuerza explosiva en el menor tiempo posible ejecutándolas con el mismo peso corporal del niño por medio de diferentes actividades lúdico recreativas.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Desarrolla consignas con alto valor metabólico implicando intensidades de alta duración, pero de baja intensidad enfocando el trabajo con el elemento.
						ANAEROBICA	Realiza consignas de alta intensidad, pero de baja duración desarrollando velocidad y trabajo con el elemento.
				3	VELOCIDAD	RECCIÓN	Ejecuta movimientos repetidos a una velocidad máxima frente a resistencias bajas.
						DESPLAZAMIENTO	Desarrolla movimientos no superiores 20 m teniendo en cuenta aspectos como arranque, parada y cambio de dirección por medio de juegos y formas jugadas.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Ejecuta ejercicios de amplitud máxima sin ayuda de un factor externo a través de la contracción y distensión voluntaria.
						ASISTIDA	Realiza movimientos de amplitud máxima a través de la acción de fuerzas externas.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING O BOTE	DRIBLE	Realiza la acción de lanzar la pelota contra el suelo y hacerla rebotar con una o dos manos.
						PROTECCION	Desarrolla capacidad para proteger el elemento mientras está en movimiento.
						ESTATICA	Desarrolla la capacidad para hacer rebotar el elemento con las dos manos en un lugar pre determinado.
						VELOCIDAD	Afianza la habilidad de desplazarse con el elemento por el campo reconociendo las diversas dimensiones que posee.
				2	PASES	DE PECHO	Realiza la acción de agarrar la pelota a la altura del pecho y lanzarla contra la pared.
						PICADO	Desarrolla la habilidad de sostener el elemento y pasarlo haciéndolo rebotar en el suelo.
						POR ENCIMA DE LA CABEZA	Realiza la acción de sostener la pelota por encima de la cabeza y luego lanzarla a una distancia determinada.
						DE BEISBOL	Usa una sola mano para lanzar el balón a una distancia larga, Cuando lanza el pase, se ubica al lado de su objetivo y levanta el balón a una altura justo por arriba del hombro
						MANO A MANO	Agarra la pelota con ambas manos y luego lanzarla a una distancia corta de la pared.
				3	TIRO O LANZAMIENTOS	TIRO LIBRE	Ejecuta desde una determinada zona del campo con la finalidad de anotar.
						TIRO EN SUSPENCION	Ejecuta donde se lanza al tiempo que se genera un salto con la finalidad de convertir canasta
						DE BANDEJA	Ejecuta y se realiza un desplazamiento para posterior lanzar de forma descendente a forma ascendente.
						TIRO	Ejecuta la posición donde se lanza la pelota intentando convertir.
				4	POSICION BASICA Y DESPLAZAMIENTOS	DEFENCIVA	Fortalecer una posición de flexión y acompañado de los brazos se cubre zonas del campo.
						SAQUE	Ejecuta la acción en la cual se sostiene el elemento a la altura del pecho para el posterior saque e inicio del juego.
						RESEPCION	Fortalece la acción en la cual se atrapa el balón posterior a un pase interceptado del equipo rival.
						BOBLE PASO Y LANZAMIENTO	Fortalece el desplazamiento con la pelota llevándolo a uno o dos manos para posteriormente lanzar.
						POSICION BASICA	Realiza desplazamientos sencillos con flexión y postura básica sobre las diversas dimensiones del campo.
				5	FINTAS	CON LOS PIES	Fortalece la acción de engaño generado por diversos cambios de dirección y ritmo.
						CON LA MANOS	Fortalece la acción de engaño generado por los brazos donde se pasa al lado contrario del cual se está posicionado.
						DE SAQUE	Ejecuta acción de engaño donde permite una ejecución inicial de juego.
						DE ATAQUE	Desarrolla acción de engaño donde se usan fundamentos básicos de forma estática para su ejecución.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEPORTE EN COLOMBIA	Destaca cuales han sido los hechos más importantes del deporte en el país.
						MEJORES JUGADORES	Identifica a un personaje importante dentro del deporte como referencia de trabajo.
						DATOS RELEVANTES	Destaca cuales han sido las fechas más importantes en el deporte.
						EVOLUCION	Identifica cuáles han sido los avances que ha tomado el deporte a lo largo de los años
						REGLAS BASICAS	Limita sus acciones dentro del juego, la forma de interactuar y sus reacrcusiones.
				2	REGLAMENTACION	REGLA 2 DIMENSIONES DE LA CANCHA	Toma las medidas de la cancha recorriéndola caminando o trotando.
						CANASTA	Reconoce las dimensiones de la canasta y por medio de aros representarlas.
						EL BALON	Reconoce el elemento y sus características principales por medio de la experimentación y la comparación.
						JUGADORES	Reconoce aspectos básicos para el desarrollo del juego como el número de jugadores que componen el equipo.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	Evita dejar en mal estado las instalaciones al terminar el entrenamiento.
						IDENTIDAD	Identifica los símbolos representativos del municipio y del deporte.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	Facilita el trabajo en equipo, fomentando el espíritu de unidad grupal, proporcionando satisfacciones en relación con los pares.
						RESPETO	Afianza en los niños el valor del respeto como un medio de interactuar dignamente con los demás, reconociendo su valores y cualidades.
						RESPONSABILIDAD	Fomenta la responsabilidad en los niños, delegando pequeñas funciones dentro de las actividades propuestas durante los entrenamientos deportivos
						TOLERANCIA	Fortalece en los niños la cualidad necesaria al ser humano, que vive en sociedad y que debe para ello saber establecer buenas relaciones con sus semejantes.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Fomenta hábitos de buena alimentación distinguiendo la importancia de ello
						ALIMENTACIÓN	Reconoce cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	Fomenta el cuidado y aseo personal en cada una de las sesiones para tener un ambiente agradable de trabajo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Identifica que es importante el descanso para el desarrollo físico y psicológico.
						EJERCICIO FISICO	Desarrolla una mayor coordinación motora y equilibrio, aumentando la resistencia física logrando el fortalecimiento de los huesos y demás estructuras del sistema musculo esquelético.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Valora el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de baloncesto en la ejecución de las diferentes actividades.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Motiva a los estudiantes a desarrollar con la mejor actitud cada uno de los retos y de las actividades que se tengan propuestas en el cronograma general.
						DEDICACION	Valora el esfuerzo que hace cada estudiante por superar sus dificultades que se le presentan en la práctica deportiva teniendo autodisciplina y autodominio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconoce y aplicar una serie de pautas generales que favorezcan la atención, la concentración y la memoria. Conocer, experimentar y manejar técnicas para favorecer y estimular estas habilidades mentales.
						SENTIMIENTO DE ATRACCIÓN	Ejecuta actividades que generen en los niños un gusto y una atracción por el deporte para así generar un buen ambiente durante las sesiones de entrenamiento.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GLOBOS DE AGUA	Favorece la participación, la comunicación e integración entre jóvenes logrando que cooperen entre sí, se comuniquen y conozcan más entre ellos.
						EL LADRON DE COLAS	
						TU LA LLEVAS	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CARRERA DE ENCOSTALADOS	Preserva el patrimonio cultural, autóctono y relevante de una sociedad, procurando que los niños desde su edad temprana hasta la juventud tengan conocimiento de los valores culturales de su
						ESCONDIDAS	
						PARQUES	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	RUMBA AEROBICA	Desarrolla por medio del arte la posibilidad de expresión, conocimiento y transformación personal, además de fomentar el vínculo social.
						ADIVINA QUE DIBUJO ES	
						MIMICA DE PELICULAS	
						MOLDEADO CREATIVO CON PLASTILINA	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CARRERA DE CANGREJOS	Crea un circuito de habilidades donde jóvenes de la escuela de formación se diviertan y disfruten de un día lleno de actividades extraordinaria.
						BALON COSTAL	
						MARAÑA	
						JUEGO DE BOLOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	BALÓN PRISIONERO.	Promueve el aprendizaje colaborativo y cooperativo: las actividades están orientadas para que todos los participantes colaboren por alcanzar objetivos comunes, no existen
						CARRERA DE SACOS.	
						CARRERA DE LA CIRUGA	
						4 ESQUINAS.	

FECHA DE ENTREGA	24/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	OSCAR JULIAN PEÑA NIETO
MUNICIPIO	SIMIJACA