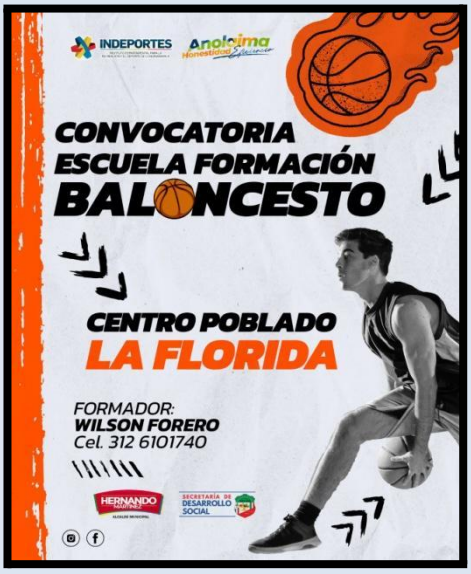
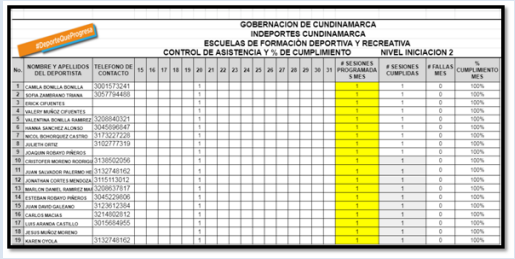
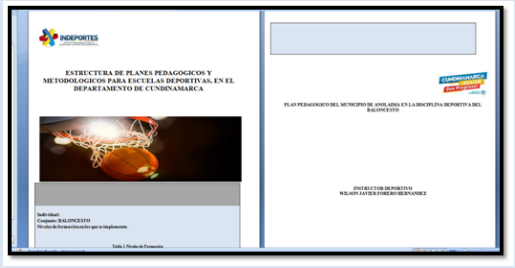
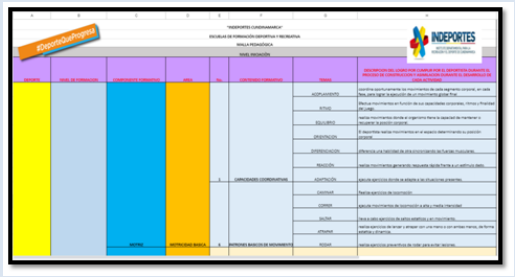
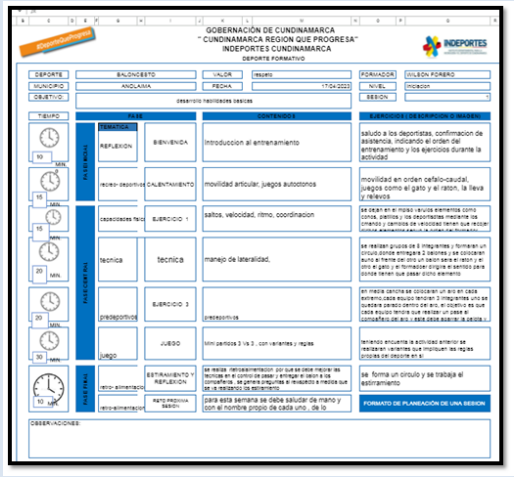
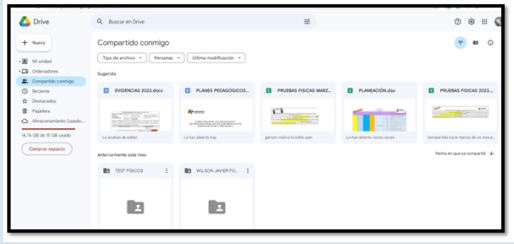
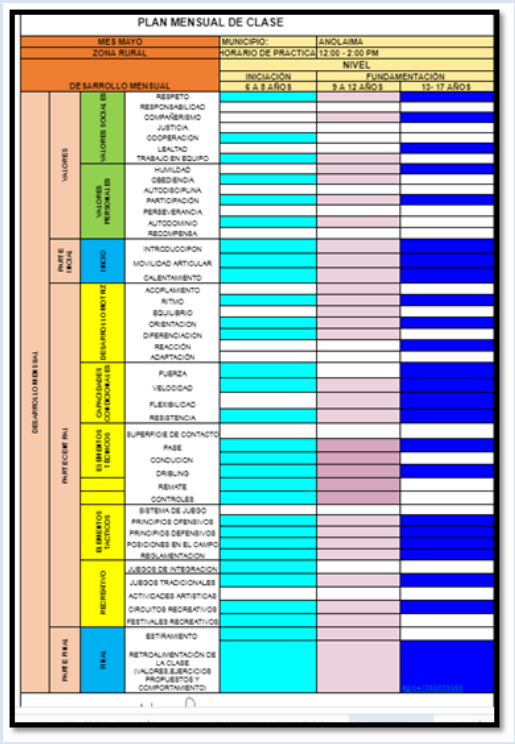
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE ABRIL 2023 - CTO 531 -023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>2.956.765</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>03/04/2023 al 30/04/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000976</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 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.</td><td colspan="2">

https://drive.google.com/file/d/1kcL5aCPM4DPcOCB6ctN69lJbuU1sn-GH/view</td></tr>
</table>

	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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t31igEr9F01625U5fbK7GD-BYQjnOgAh/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true No 02
	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.	 INDEPORTES ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA PLAN PEDAGOGICO DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DEL BALONCESTO **PLAN PEDAGÓGICO** https://docs.google.com/document/d/1wrBhJwBgphiLuI2Tto_C1EbJBxwhGI9t/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true **MALLAS CURRICULARES** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NYvj1s4HwZR25kkcTKRG9JnCfruJiU5A/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true **HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t31igEr9F01625U5fbK7GD-BYQjnOgAh/edit#gid=1730824023

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.	 **PLANEACIÓN** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NYvj1s4HwZR25kkcTKRG9JnCfruJiU5A/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true **PLANES PEDAGÓGICOS** https://docs.google.com/document/d/1yNXhWMW7LUnOnVq1fv31EmfqEjgr_5Co/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true **ASISTENCIA** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t31igEr9F01625U5fbK7GD-BYQjnOgAh/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios 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 beneficiarios 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.	 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t31igEr9F01625U5fbK7GD-BYQjnOgAh/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true

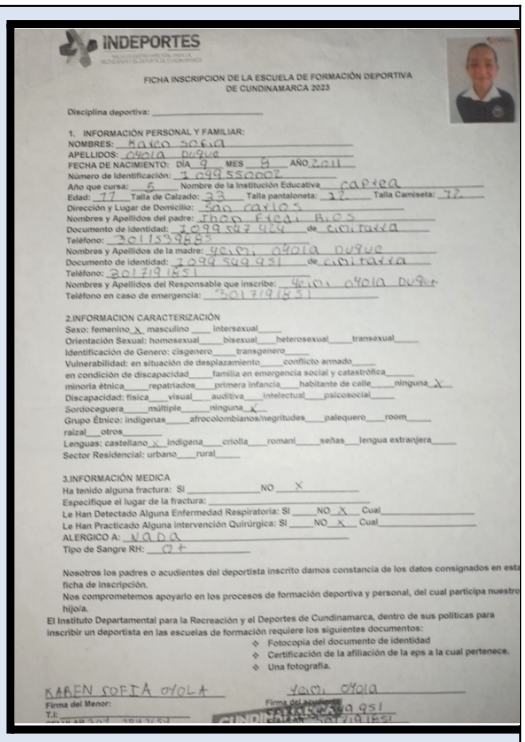
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Se cumple con las actividades en las mejores condiciones y presentación de acuerdo como formador deportivo, es oportuno aclarar que a la fecha no cuento con indumentaria de indeportes
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.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO **PLAN MENSUAL DE ABRIL** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NYvj1s4HwZR25kkcTKRG9JnCfruJiU5A/edit#gid=1068539865 **PLANES DIARIAS INICIACIÓN MES DE ABRIL** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NYvj1s4HwZR25kkcTKRG9JnCfruJiU5A/edit#gid=136233591
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.	SOLAMENTE FOTO  https://drive.google.com/drive/shared-with-me

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.	SOLAMENTE FOTO  **PLAN MENSUAL DE MAYO** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NYvj1s4HwZR25kkcTKRG9JnCfruJiU5A/edit#gid=1068539865 **PLANEACIÓN DIARIA DEL MES DE MAYO** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NYvj1s4HwZR25kkcTKRG9JnCfruJiU5A/edit#gid=136233591

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.	SOLAMENTE FOTO   https://docs.google.com/spreadsheets/d/16cGE6yCyeqzHPbmuBXPv-zdhO5ryHUor/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true

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.	SOLAMENTE FOTO  EL DIRECTOR DE LA OFICINA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE ANOLAIMA HACE CONSTAR: Que WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.956.765 de Anolaima prestó sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 03 de Abril de 2023 al 30 de Abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato número 531 de 2023. La presente se expide a los 2 días del mes de Mayo de 2023 NUBIA PATRICIA GIRALDO Secretaria Desarrollo Social https://drive.google.com/file/d/1MbpPTsaFXn1fMGYyTHfP4NHAKXjESHUF/view?usp=share_link
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que le sean solicitados por la coordinación del programa.	ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO 
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.	SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO.
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).	SOLAMENTE FOTO  https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10292692

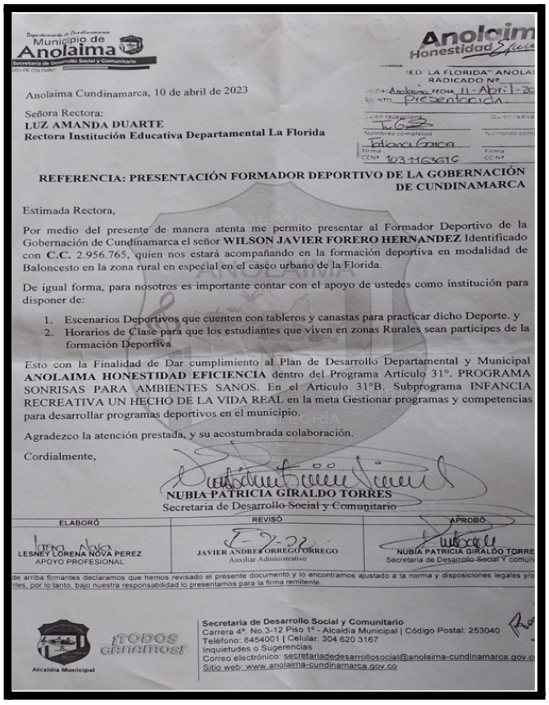
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 INDEPORTES FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023 Disciplina deportiva: _____ 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR: NOMBRES: KAREN SOFIA APELLIDOS: OYOLA DUQUE FECHA DE NACIMIENTO: DIA 9 MES 5 AÑO 2011 Numero de Identificación: 1.099.550.002 Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa: CAPILLA Edad: 11 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12 Dirección y Lugar de Domicilio: SAN CARLOS Nombres y Apellidos del padre: JHON FREDY RIOS Documento de Identidad: 1.099.547.454 de CUNDINAMARCA Teléfono: 3011539685 Nombres y Apellidos de la madre: YENNI OYOLA DUQUE Documento de Identidad: 1.099.549.951 de CUNDINAMARCA Teléfono: 3017191851 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: YENNI OYOLA DUQUE Teléfono en caso de emergencia: 3017191851 2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN Sexo: femenino X masculino ___ intersexual ___ Orientación Sexual: homosexual ___ bisexual ___ heterosexual ___ transexual ___ Identificación de Genero: cisgenero ___ transgenero ___ Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ___ conflicto armado ___ en condición de discapacidad ___ familia en emergencia social y catastrófica ___ minoría étnica ___ repatriados ___ primera infancia ___ habitante de calle ___ ninguna X Discapacidad: física ___ visual ___ auditiva ___ intelectual ___ psicosocial ___ Sordoceguera ___ múltiple ___ ninguna X Grupo Étnico: indígenas ___ afrocolombianos/negritudes ___ palequero ___ room ___ raizal ___ otros ___ Lenguas: castellano X indígena ___ criolla ___ romani ___ señas ___ lengua extranjera ___ Sector Residencial: urbano ___ rural ___ 3.INFORMACIÓN MEDICA Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X Especifique el lugar de la fractura: ___ Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___ Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___ ALERGICO A: NADA Tipo de Sangre RH: O+ Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción. Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a. El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos: ❖ Fotocopia del documento de identidad ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece. ❖ Una fotografía. KAREN SOFIA OYOLA Firma del Menor: T.I: YENNI OYOLA Firma del acudiente C.C. 1.099.549.951 CUNDINAMARCA 3017191851 **ASISTENCIA INICIACIÓ** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t31igEr9F01625U5fbK7GD-BYQjnOgAh/edit?usp=share_link&ouid=102298469651004705888&rtpof=true&sd=true

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD NO 01



https://drive.google.com/file/d/1kcL5aCPM4DPcOCB6ctN69lJbuU1sn-GH/view?usp=share_link



Municipio de Anolaima
Secretaría de Desarrollo Social y Comunitario

Anolaima Honestidad y Eficiencia

I.E.D. "LA FLORIDA" ANOLAIMA
RADICADO N°
FECHA 11-Abril-2023
PRESENTACIÓN

Anolaima Cundinamarca, 10 de abril de 2023

Señora Rectora:
LUZ AMANDA DUARTE
Rectora Institución Educativa Departamental La Florida

REFERENCIA: PRESENTACIÓN FORMADOR DEPORTIVO DE LA GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

Estimada Rectora,

Por medio del presente de manera atenta me permito presentar al Formador Deportivo de la Gobernación de Cundinamarca el señor **WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ** Identificado con **C.C.** 2.956.765, quien nos estará acompañando en la formación deportiva en modalidad de Baloncesto en la zona rural en especial en el casco urbano de la Florida.

De igual forma, para nosotros es importante contar con el apoyo de ustedes como institución para disponer de:

1. Escenarios Deportivos que cuenten con tableros y canastas para practicar dicho Deporte. y
2. Horarios de Clase para que los estudiantes que viven en zonas Rurales sean partícipes de la formación Deportiva

Esto con la Finalidad de Dar cumplimiento al Plan de Desarrollo Departamental y Municipal **ANOLAIMA HONESTIDAD EFICIENCIA** dentro del Programa Articulo 31°. PROGRAMA SONRISAS PARA AMBIENTES SANOS. En el Artículo 31°B. Subprograma INFANCIA RECREATIVA UN HECHO DE LA VIDA REAL en la meta Gestionar programas y competencias para desarrollar programas deportivos en el municipio.

Agradezco la atención prestada, y su acostumbrada colaboración.

Cordialmente,

NUBIA PATRICIA GIRALDO TORRES
Secretaria de Desarrollo Social y Comunitario

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
LESNEY LORENA NOVA PEREZ APOYO PROFESIONAL	JAVIER ANDREY CORREGO CORREGO Auxiliar Administrativo	NUBIA PATRICIA GIRALDO TORRE Secretaria de Desarrollo Social Y comun

de arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado a la norma y disposiciones legales y/o ...les; por lo tanto, bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma remitente.

Alcaldía Municipal
TODOS CAMINAMOS

Secretaria de Desarrollo Social y Comunitario
Carrera 4ª. No.3-12 Piso 1º - Alcaldía Municipal | Código Postal: 253040
Teléfono: 8454001 | Celular: 304 620 3167
Inquietudes o Sugerencias
Correo electrónico: secretariadedesarrollosocial@anolaima-cundinamarca.gov.co
Sitio web: www.anolaima-cundinamarca.gov.co

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 02



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	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	MONSERRAT BELLO	3024340135					1								1					2	2	0	100%
2	LEONEL BELLO	3024340135					1								1					2	2	0	100%
3	EMILY KARINA BELLO GUERRE	3113281934					1								1					2	2	0	100%
4	ANGELICA MARIANA AYALA SA	3224343546					1								1					2	2	0	100%
5	JUAN ANGEL GOMEZ CIFUENTE	3222254040					1								1					2	2	0	100%
6	MARIA EMMA GARCIA	3219774281					1								1					2	2	0	100%

FORMADOR: WILSON FORERO

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al a

FIRMA:

#DeporteQueProgresa

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	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	BRIANY VALERIA BUSTAMANTE	3013081440			1									1						2	2	0	100%
2	MATIAS CASTIBLANCO CORDO	3224389660			1									1						2	2	0	100%
3	JEISMARD NICOLT LOPEZ	3229081673			1									1						2	2	0	100%
4	DILAN ALEXIS MONTEALERE E	3138502056			1									1						2	2	0	100%
5	JOSELIN SANDOVAL	3103273831			1									1						2	2	0	100%
6	ELIAN THOMAS ACOSTA CHAVE	3003149252			1									1						2	2	0	100%
7	NEIVER BUSTAMANTE SALCED	3013081440			1									1						2	2	0	100%
8	DAVID SANTIAGO BOLIVAR CUE	3222123829			1									1						2	2	0	100%
9	JULIAN CABALLERO ALDANA	3103273831			1									1						2	2	0	100%
10	DIEGO MONTEALEGRE ESCOBA	3138502056			1									1						2	2	0	100%
11	KAROL GALVIS HERNANDEZ	3212542112			1									1						3	3	0	100%
12	CARLA YULIETH ARANDA SALC	3118000395			1									1						2	2	0	100%
13	DANA MICHEL BOLIVAR CUBILL	3222123824			1									1						2	2	0	100%
14	LUCIANA SALOME PALOMINO	3103273831			1									1						2	2	0	100%
15	HAROLD MONTAÑO HERNANDE	3228388361			1									1						2	2	0	100%
16	JUAN ANGEL BOSSA LEMUS	3214802812			1									1						2	2	0	100%
17	PAULA DANIELA CUBILLOS	3222123829			1									1						2	2	0	100%

FORMADOR:WILSON FORERO

FIRMA:

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al a

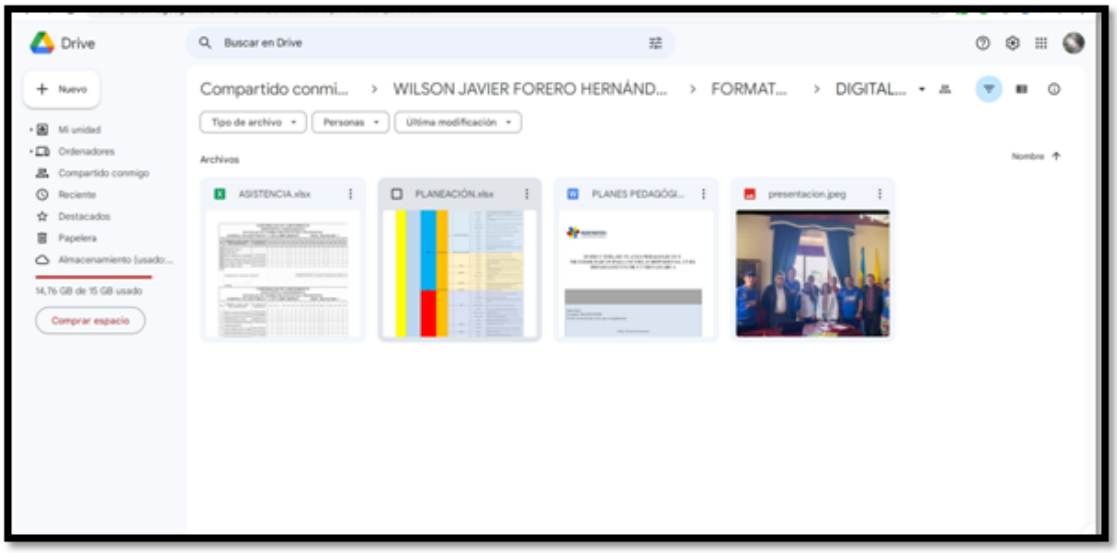
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILA BONILLA BONILLA	3001573241						1												1	1	0	100%
2	SOFIA ZAMBRANO TRIANA	3057794488						1												1	1	0	100%
3	ERICK CIFUENTES	3132748162						1												1	1	0	100%
4	VALERY MUÑOZ CIFUENTES	3103273831						1												1	1	0	100%
5	VALENTINA BONILLA RAMIREZ	3208840321						1												1	1	0	100%
6	HANNA SANCHEZ ALONSO	3045896847						1												1	1	0	100%
7	NICOL BOHORQUEZ CASTRO	3173227228						1												1	1	0	100%
8	JULIETH ORTIZ	3102777319						1												1	1	0	100%
9	JOAQUIN ROBAYO PIÑEROS	3123612384						1												1	1	0	100%
10	CRISTOFER MORENO RODRIGU	3138502056						1												1	1	0	100%
11	JUAN SALVADOR PALERMO HE	3132748162						1												1	1	0	100%
12	JONATHAN CORTES MENDOZA	3115113012						1												1	1	0	100%
13	MARLON DANIEL RAMIREZ MAF	3208637817						1												1	1	0	100%
14	ESTEBAN ROBAYO PIÑEROS	3045229806						1												1	1	0	100%
15	JUAN DAVID GALEANO	3123612384						1												1	1	0	100%
16	CARLOS MACIAS	3214802812						1												1	1	0	100%
17	LUIS ARANDA CASTILLO	3015684955						1												1	1	0	100%
18	JESUS MUÑOZ MORENO	3123612384						1												1	1	0	100%
19	KAREN OYOLA	3132748162						1												1	1	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al

FORMADOR WILSON FORERO

FIRMA:

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 03

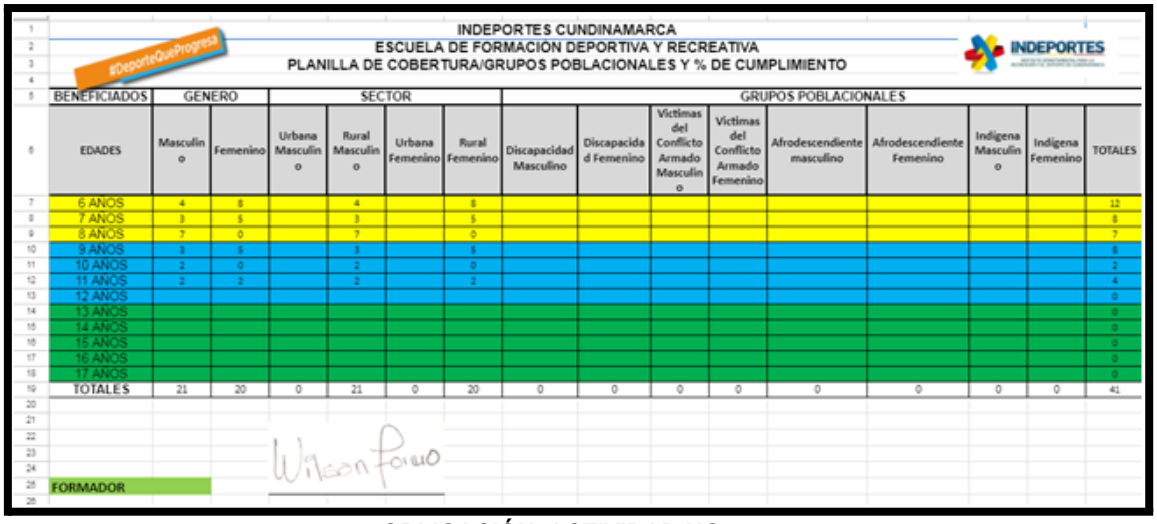


DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: ANOLAIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12:00 A 2: 00 PM	GRUPO			INICIACION 1	INICIACION 1	INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO			VDA BALSOS	VDA POSO HONDO	VDA CAPREA			
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								

NOMBRE MONITOR Wilson Forero

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 04



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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

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	4	8		4		8									12
7 AÑOS	3	5		3		5									8
8 AÑOS	7	0		7		0									7
9 AÑOS	3	5		3		5									8
10 AÑOS	2	0		2		0									2
11 AÑOS	2	2		2		2									4
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	21	20	0	21	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	41

FORMADOR

Wilson Forero

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 05

E.F.D EN BALONCESTO DE LA ZONA RURAL

MUNICIPIO DE ANOLAIMA

TEMAS VISTOS EN EL MES DE ABRIL

NIVEL INICIACION 1

COMPONENTE	CONTENIDO	TEMAS
FÍSICO	CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA
TÉCNICO	FORMAS TECNICAS	PASE, DRIBLING, CONDUCCION, REMATE
	ESTRATEGIA	PRINCIPIOS OFENSIVOS, POSICIONES DENTRO DEL CAMPO
PSICOSOCIAL VOLUTIVO	VALORES OLIMPICOS	EXCELENCIA, TOLERANCIA
	VALORES PARA OLIMPICOS	IGUALDAD
RECREATIVO	ACTIVIDADES LUDICAS	JUEGOS TRADICIONALES, MINIDEPORTES Y PREDEPORTIVOS

NIVEL INICIACION 2

COMPONENTE	CONTENIDO	TEMAS
FÍSICO	CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA
TÉCNICO	FORMAS TECNICAS	PASE, DRIBLING, CONDUCCION, REMATE
	ESTRATEGIA	PRINCIPIOS OFENSIVOS, PRINCIPIOS DEFENSIVOS, SISTEMAS DE JUEGO
PSICOSOCIAL VOLUTIVO	VALORES OLIMPICOS	EXCELENCIA, TOLERANCIA
	VALORES PARA OLIMPICOS	IGUALDAD
RECREATIVO	ACTIVIDADES LUDICAS	JUEGOS TRADICIONALES, MINIDEPORTES Y PREDEPORTIVOS

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES ABRIL				MUNICIPIO:	ANOLAIMA	
ZONA RURAL				HORARIO DE PRACTICA	12:00 - 2:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	SUPERFICIE DE CONTACTO			
			PASE			
			CONDUCION			
			DRIBLING			
			REMATE			
			CONTROLES			
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMA DE JUEGO			
			PRINCIPIOS OFENSIVOS			
			PRINCIPIOS DEFENSIVOS			
			POSICIONES EN EL CAMPO			
			REGLAMENTACIÓN			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	REPETO	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Introduccion al entrenamiento	saludo a los deportistas, confirmacion de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios durante la actividad
15 MIN.	FASE INICIAL	recreo- deportiva	CALENTAMIENTO	movilidad articular, juegos autoctonos	movilidad en orden cefalo-caudal, juegos como el gato y el raton, la lleva y relevos
15 MIN.	FASE CENTRAL	capacidadesfisic-	EJERCICIO 1	saltos, velocidad, ritmo, coordinacion	se dejan en el piso varios elementos como conos, platillos y los deportistas mediante los cmando y cambios de velocidad tienen que recojer dichos elementos segun la orden
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	tecnica	manejo de lateralidad,	se realizan grupos de 8 integrantes y formaran un circulo,donde entregara 2 balones y se colocaran uno al frente del otro un balon sera el raton y el otro el gato y el formadoer dirigira el sentido para donde tienen que pasar dicho elemento
20 MIN.	FASE CENTRAL	predeportivos	EJERCICIO 3	predeportivos	en media cancha se colocaran un aro en cada extrema,cada equipo tendran 3 integrantes unaro quedara parado dentro del aro, el objetivo es que cada equipo tendra que realizar un pase al
30 MIN.	FASE CENTRAL	juego	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	teniendo encuenta la actividad anterior se realizaran variantes que impliquen las reglas propias del deporte en si
10 MIN.	FASE FINAL	retro- alimentacio	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar la tecnica en el control de pase y entrega del balon a los campañeros ,se genera preguntas al respecto a medida	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	retro- alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LATERALIDAD			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	HONESTIDAD	Saluda a las dopartirtar, confirmación de orirtencia, indicanda el ardon del entrenamienta y las ejerciciar quera realizaran en el entrenamienta y finalizamar can la impartancia de honartidad
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	dribliq	dribling	canduccian libre. Canduccian libre alranida del rilvata a maxima velacidad, par toda el campa. Canduccian libre alranida del rilvata canduccian
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explariva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuita de darplazamientar, saltar a pie junta y a un sala pie, caardinacian en arcalera, juega de arpeja a imitacian
20		tecnica	canduccian	pre-dapartiva, canduccian para	1ur1-2ur2-3ur3 la candician radanda el balan can mana derecha darpuar can la mana izquierda harta parar la linea de meta en canduccian
30		juego	JUEGO	juega libre	juega libre can reglar baricar del daparte
10	FASE FII	retra-alimentacia	ESTIRAMIENTO Y	re realiza rtetraalaimentacian par quera debe mejarar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retra-alimentacia	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno . de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA EMPATIA CON NUESTROS COMPAÑEROS MEDIANTE EL JUEGO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA / REFLEXION	teorica	el deporte grupal	saludo a los deportistas, confirmacion de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios durante la
15	FASE INICIAL	recreo- deportiva	CALENTAMIENTO	movilidad articular, estiramiento en parejas	juegos como el gato y el raton, la lleva y relevos
15	FASE CENTRAL	capacidades físic-	EJERCICIO 1	saltos, velocidad, ritmo, coordinacion	se deja en la cancha elementos en el piso como conos, platillos, balones, los platillos se deben de recojer, los balones se deben saltar, y los conos se
20	FASE CENTRAL	tecnica	tecnica	pases	en parejas se deben de colocar a una distancia de tres metros y se deben lanzar el balon a pelota de manera paralela a direccionado al piso para que el
20	FASE CENTRAL	predeportivos	EJERCICIO 3	predeportivar	se realizan con los integrantes del grupo dar circular en el centro se debe colocar un cono de diferente color y se le asigna un balon a cada
30	FASE CENTRAL	juego	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variante	en este juego el objetivo es golpear el cono ubicado en una de las esquinas del equipo contrario se debe aclarar que la cancha se divide en dos y para poder
10	FASE FI	retro- alimentacio	ESTIRAMIENTO	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar los	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno de los	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	apoyar el dorarrollo de la lateralidad			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	HONESTIDAD	Saluda a las deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y las ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15	FASE INICIAL	juegos tradicionales	CALENTAMIENTO	la lleva	se delega un deportista para que al salir corriendo debe tocar a uno de sus compañeros este debe darle la mano y seguir
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato
20	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explariva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20	FASE CENTRAL	tecnica	conduccion	pre-deportiva, conduccion para	grupo de 3 a jugador a quitar el balon y los otros dos a pasarcela sin dejarla que el que esta solo la quite se pueden aplicar variantes de juego
30	FASE CENTRAL	juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FINAL	retro-alimentacio	ESTIRAMIENTO Y	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
	FASE FINAL	retro-alimentacio	RETO PROXIMA	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	apoyar el dorarrollo de la lateralidad			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	CHARLA	el praforar inicia con una reflexian sabre la impartancia que implica la rerpansabilidad en la vida catidiana	Saluda a las departirtar, canfirmación de arirtencia, indicanda el ardan del entrenamienta y las ejercicias que se realizaran en el entrenamienta.
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	desplazamiento, ritmo	Desplazamientas laterales, perfilacianes. Tratamas en el puesta. Recager las platillas a máxima velacidad que hay en el campa.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	coordinacian	coordinación	canduccian libre. Canduccian libre alrededar del rivata a maxima velacidad, par tada el campa. Canduccian libre alrededar del rivata canduccian
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explariva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuita de desplazamientas, saltar a pie juntas y a un sala pie, coordinacian en ercalera, juega de arpeja a imitacian
20		tecnica	canduccian	pre-deportiva, canduccian para	1vs1-2vs2-3vs3 la candicion redanda el balan con mana derecha despues can la mana izquierda hasta parar la linea de meta en canduccian
30		juego	JUEGO	juega libre	juega libre con reglas baricas del departe
10	FASE	retro-alimentacia	ESTIRAMIENTO Y	se realiza retroalaimentacian par quese debe mejarar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacia	RETO PROXIMA	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENCIBILIZACION	charla motivadora sobre la lealtad cuento el mago, el perro y el burro	Saludo a las departirtar, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y las ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15	FASE INICIAL	ES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	la lleva con variantes, recogiendo objetos	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo
15	FASE CENTRAL	TECNICA	control	control	se colocan 6 aros en linea o con una arcolera de coordinación se realizan las filas necesaria de 5 a participantes y estas deben de salir de una
20	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explariva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltar a pie junto y a un solo pie, coordinacion en arcolera, juego de serpiente imitacion
20	FASE CENTRAL	tecnica	conduccion	pre-deportiva, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30	FASE CENTRAL	juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro-alimentacio	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

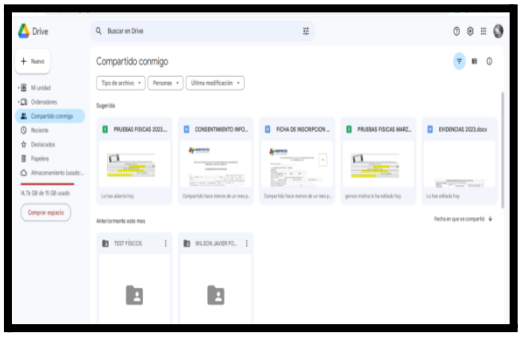
:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

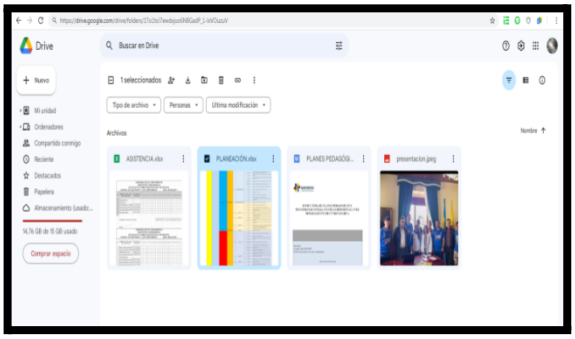
DEPORTE FORMATIVO

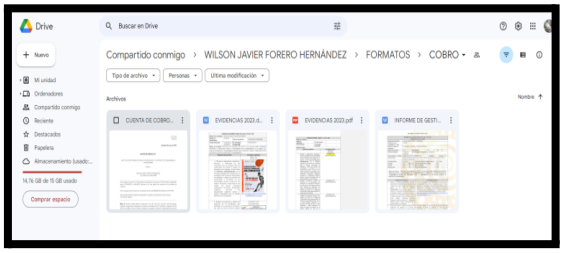
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	28/04/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	7

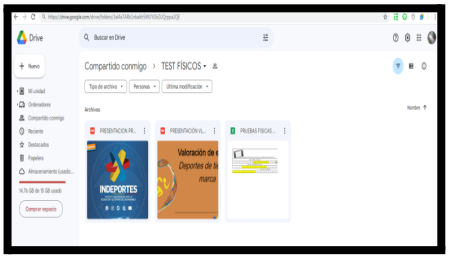
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	Se realiza charla por parte del profesor sobre la importancia del valor de la igualdad dentro y fuera del juego	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se
		predeportiva	CALENTAMIENTO	quemados	se divide la cancha en cuatro en cada 1/4 de cancha se hacen los participantes de la misma cantidad para asi iniciar el juego la persona
	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre alzanida del zilvato a maxima velocidad, por toda el campo. Conduccion libre alzanida del zilvato conduccion
		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explariva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltar a pie junto y a un solo pie, coordinacion en el calero, juego de espejo e imitacion
		tecnica	conduccion	lanzamiento	de aparejo se hace una distancia de 4 mts de distancia y se deben de hacer los pases según el comando del profesor si es de pecho al frente, al piso, si es lanzamiento etc
		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
5	FASE F	retro-alimentacio	ESTIRAMIENTO Y	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

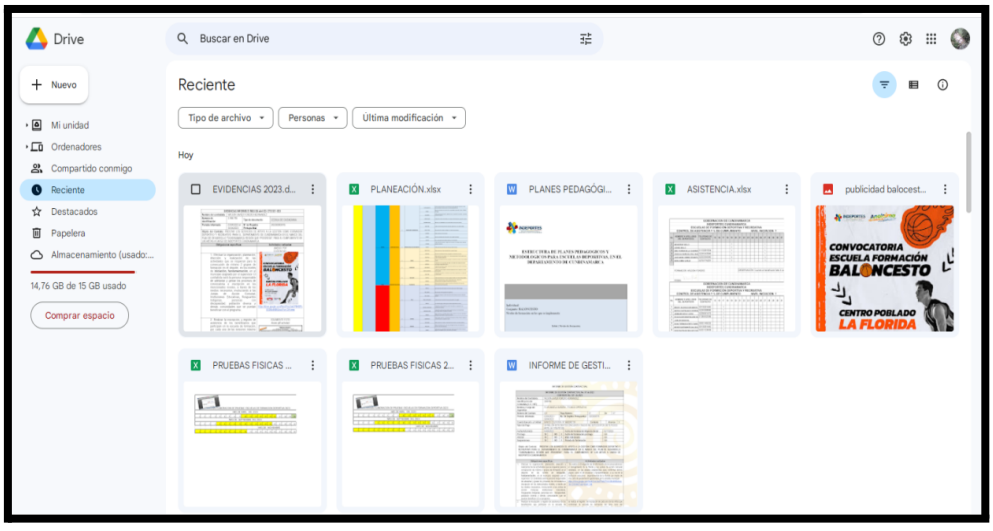
OBSERVACIONES:


Drive
Buscar en Drive
Compartido conmigo


Drive
Buscar en Drive


Drive
Buscar en Drive
Compartido conmigo › WILSON JAVIER FORERO HERNÁNDEZ › FORMATOS › COBRO


Drive
Buscar en Drive
Compartido conmigo › TEST FÍSICOS


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado:...
14,76 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Reciente
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Hoy
EVIDENCIAS 2023.d...
PLANEACIÓN.xlsx
PLANES PEDAGÓGI...
ASISTENCIA.xlsx
publicidad balocest...
CONVOCATORIA
ESCUELA FORMACIÓN
BALONCESTO
CENTRO POBLADO
LA FLORIDA
PRUEBAS FISICAS ...
PRUEBAS FISICAS 2...
INFORME DE GESTI...

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES MAYO				MUNICIPIO:	ANOLAIMA		
ZONA RURAL				HORARIO DE PRACTICA	12:00 - 2:00 PM		
					NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
		ROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACIÓN				
DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	DE	ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SUPERFICIE DE CONTACTO				
			PASE				
			CONDUCION				
			DRIBLING				
			REMATE				
			CONTROLES				
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMA DE JUEGO				
			PRINCIPIOS OFENSIVOS				
			PRINCIPIOS DEFENSIVOS				
			POSICIONES EN EL CAMPO				
			REGLAMENTACION				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	RTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES EJERCICIOS				

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	3/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
10		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
10	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
10		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
10		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
10		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FINAL	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	4/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	9

15	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	charla	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		predeportivos	CALENTAMIENTO	trenza	se da inicio a la actividad realizando grupo de tres deportistas, como primero deben de realizar una trenza caminado para luego
10	FASE CENTRAL	TECNICA	velocidad	velocidad	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	agilidad	agilidad	1vs1 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FINAL	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	05/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia de la [illegible]
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	predeportivo	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	fuerza y resistenc	ejercicio 1	CIRCUITO	circuito, primer estacion ,abdominales-segunda estacion plnachas, tercera estacion escalera coordinativa
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	se realizan grupos de 8 integrantes y formaran un circulo,donde entregara 2 balones y se colocaran auno al frente del otro un balon sera el raton y el otro el gato y el formadoer dirigira el sentido para [illegible]
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FINAL	retro- alimentacio	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	8/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	EXPLORAR Y MEJORAR EL AMNEJO DEL DRIBLING			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	JUEGO	JUEGO	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la imoortancia de honestidad
20		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
20	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
10		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la justicia	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia de honestidad
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	pren deportivo	juegos de relevos cuatro filas mirando para el centro de la cancha los participantes se enumeran de 1 a 6 el formador dice un
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
10		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la justicia	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia de honestidad
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	PRE DEPORTIVO	TRIQUI se colocan 3 filas de 3 aros los alumnos se ubican en dos fils y a los tres primeros se les da un peto o camiseta del
15	FASE CENTRAL	TECNICA	salto	salto	se hacen de aparejas a +o- 6 mts se lanza el balon de manera paralela y la otra persona antes de recibir el balon debe saltar y caer con el balon sin
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rletroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	15/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia de honestidad
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15		TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rletroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	16/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia de honestidad
		CAPACIDADES	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
		TEMATICA		Se inicia con una charla dirigida por el formador	Saludo a los deportistas, confirmación de
10	FASE INICIAL	REFLEXION	BIENVENIDA	haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15	FASE INICIAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCIÓN	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20	FASE CENTRAL	tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30	FASE CENTRAL	juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
10	FASE F	retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	18/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion retro-alimentacion	ESTIRAMIENTO Y RETO PROXIMA SESION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las para esta semana se debe saludar de mano y	se forma un circulo y se trabaja el FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	22/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rletroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	23/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia de honestidad
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo
15	FASE CENTRAL	TECNICA	CONDUCCION	CONDUCCION	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion retro-alimentacion	ESTIRAMIENTO Y RETO PROXIMA SESION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las para esta semana se debe saludar de mano y	se forma un circulo y se trabaja el FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	25/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la cooperacion	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	pase	pases trenzados	se da inicio a la actividad realizando grupo de tres deportistas, como primero deben de realizar una trenza caminado para luego realizarla corriendo y
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la honestidad	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo
15	FASE CENTRAL	TECNICA	pases	pases	en parejas se deben de colocar a una distancia de tres metros y se deben lanzar el balon o pelota de manera paralela o direccionada al piso para que el
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	29/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la lealtad	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo.
15	FASE CENTRAL	TECNICA	conduccion	conduccion	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
2		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y RELEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	responsabiliodad	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	30/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de la lateralidad			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la responsabilidad	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia de honestidad
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo
15	FASE CENTRAL	TECNICA	dribling	driblig	conduccion libre. Conduccion libre al sonido del silvato a maxima velocidad, por todo el campo. Conduccion libre al sonido del silvato conduccion
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	1vs1-2vs2-3vs3 la condicion rodando el balon con mano derecha despues con la mano izquierda hasta pasar la linea de meta en conduccion
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE F	retro- alimentacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entrenar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacion	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	31/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de Las habilidades basicas			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la honestidad	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTO, RITMO, COORDINACION	Desplazamientos laterales, perfilaciones. Trotamos en el puesto. Recoger los platillos a máxima velocidad que hay en el campo
15	FASE CENTRAL	TECNICA	COORDINACIÓN	saltos, velocidad, ritmo, coordinacion	se dejan en el piso varios elementos como conos, platillos y los deportisdtas mediante los cmando y cambios de velocidad tienen que
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	en media cancha se colocaran un aro en cada extremo,cada equipo tendran 3 integrantes uno se quedara parado dentro del aro, el objetivo es
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FI	retro- alimentacio	ESTIRAMIENTO	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	05/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de Las habilidades basicas			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre el compañerismo	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	elevacion cardiovascular y activacion	se realiza un desplazamiento por la cancha con trote suave y atento a las variantes realizadas por el formador mas rapido mas
15	FASE CENTRAL	TECNICA	control	relevos	se hacen parejas y cada uno debe tener un cono, donde ela parte hueca debe estar hacia arriba, se deben hacer +o- a 5 mts de distancia y
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	equilibrio	se aplican las variantes de acuerdo con la complejidad del juego
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	en media cancha se colocaran un aro en cada extremo,cada equipo tendran 3 integrantes uno se quedara parado dentro del aro, el objetivo es
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FI	retro- alimentaci	ESTIRAMIENTO	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentaci	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de Las habilidades basicas			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre el repeto	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	estiramiento y juego tradicional	despues de haber realizado estiramiento se realiza el juego del gato y el raton con variantes dos gatos un raton o viceversa
15	FASE CENTRAL	TECNICA	pase	efectividad del pase	se realiza un triangulo donde un alumno se debe hacer detrás del otro y se inicia con el balon donde hay dos jugadores con el fin de que se
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	arrastre	relevos	grupos de 5 personas y se enumeran de 1 a 5 cuando el formador diga un numero este debe salir corriendo al final de la fila y pasar por
20		tecnica	doble ritmo	practica	se deben de hacer por parejas a +o- 9 mts de distancia se deben hacer pases primero sin drblar el balon para que en el ultimo pase este
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FI	retro- alimentaci	ESTIRAMIENTO	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de Las habilidades basicas			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la honestidad	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	Estiramiento, juego tradicional	luego del estiramiento se realiza el juego del congelado con sus respectivas variantes para integrar a todos los
15	FASE CENTRAL	TECNICA	drbling	drbling	se deben ahcer por parejas y se deben de ahcer a lo ancho de la cancha uno detrás del otro el formador da la indicaciones para que este
20		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	en media cancha se colocaran un aro en cada extremo,cada equipo tendran 3 integrantes uno se quedara parado dentro del aro, el objetivo es
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FI	retro- alimentaci	ESTIRAMIENTO	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentaci	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	WILSON FORERO
MUNICIPIO	ANOLAIMA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	apoyar el desarrollo de Las habilidades basicas			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGE
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	BIENVENIDA	Se inicia con una charla dirigida por el formador haciendo relevacia a la importancia que tiene dentro y fuera de las clases sobre la honestidad	Saludo a los deportistas, confirmación de asistencia, indicando el orden del entrenamiento y los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento y finalizamos con la importancia
15		CAPACIDADES COORDINATIVAS	CALENTAMIENTO	transportar el balon	despues del estiramiento cada deportista debera tener un balon o se deben de ahce por parejas para realizar el driblino de la
15	FASE CENTRAL	TECNICA	manejo	circuito	se realiza cuatro estaciones donde los participantes deben de realizarlas transportando el balon de la manera indicada y asi deben de
20		juego	fuerza explosiva	saltos, fuerza, diferenciacion, coordinacion, ritmo.	circuito de desplazamientos, saltos a pie junto y a un solo pie, coordinacion en escalera, juego de espejo o imitacion
20		tecnica	conduccion	pre-deportivo, conduccion pase	en media cancha se colocaran un aro en cada extremo,cada equipo tendran 3 integrantes uno se quedara parado dentro del aro, el objetivo es
30		juego	JUEGO	juego libre	juego libre con reglas basicas del deporte
10	FASE FI	retro- alimentaci	ESTIRAMIENTO	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las	se forma un circulo y se trabaja el
		retro-alimentacio	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno de lo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

ANEXO ACTIVIDAD No. 10 “OBLIGACIÓN No. 10”

INFORME DE EVIDENCIAS DE APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS Y CONDUCTAS DE ENTRADA.

FORMADOR:
WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA
MUNICIPIO DE ANOLAIMA
DEPORTE BALONCESTO
ABRIL 2023

Contenido

Introducción 3
1. TEST DEPORTIVOS 4
GRUPO POBLACIONAL: De 5 a 11 años 4
1.1. Test índice de masa corporal DEL 4 AL 8
1.2. Test de 20 metros lisos DEL 9 AL 10
1.3. Test de salto largo sin impulso DEL 10 AL 11
1.4. Salto vertical. DEL 12 AL 13
1.5. Test shuttle run 4 x 10 mt.....DEL 13 AL 14
1.6. Resultados 15
1.7. Conductas de Entrada: 16
Conclusiones.....1
7

Introducción

Los festivales de habilidades motrices y técnicas, son un espacio de carácter pedagógico y técnico, que busca en los niños y jóvenes participantes, evaluar su estado motriz y deportivo actual; y su evolución durante y al final del proceso, como participantes de los procesos de formación deportiva en los niveles de iniciación y fundamentación al interior de las Escuelas de Formación Deportiva del Departamento.

Entre los principios fundamentales de lo que es el proceso de entrenamiento es desarrollar las distintas capacidades físicas y aspectos técnicos y tácticos en una disciplina deportiva, buscando así mejorar el rendimiento mediante un proceso hecho bajo una planificación que destina cargas de trabajo orientadas al desarrollo físico, mental y emocional. Comprendemos lo que es el proceso de entrenamiento deportivo, como un método formativo de actividades físicas y técnicas, destinadas al desarrollo personal realizado bajo la planificación de ciertos estados de rendimiento competitivo. También este se puede realizar en exhibición debido a contextos de evaluación deportiva.

Por ello, se hace necesario conocer e identificar en qué condiciones antropométricas y físicas-motrices se encuentran los deportistas vinculados a la Escuela de formación deportiva en la disciplina de baloncesto en el área rural del municipio de Anolaima. Para la identificación de estas condiciones, se realizó la toma de medidas antropométricas de peso, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura, seguido a esto se realizó una valoración de las capacidades físicas condicionales de los deportistas, con la ayuda de la ejecución de las pruebas shuttle run 4x10 metros, salto largo sin impulso, salto vertical y carrera de 20 metros lisos

Luego de obtener los resultados se realizó una tabulación por cada aspecto evaluado en los deportistas, donde se identificó el desempeño de cada deportista en cada test, prueba y toma aplicada. Con ello así poder generar algunas conclusiones en los aspectos antropométricos y físicos-motrices.

1. TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 5 a 11 años

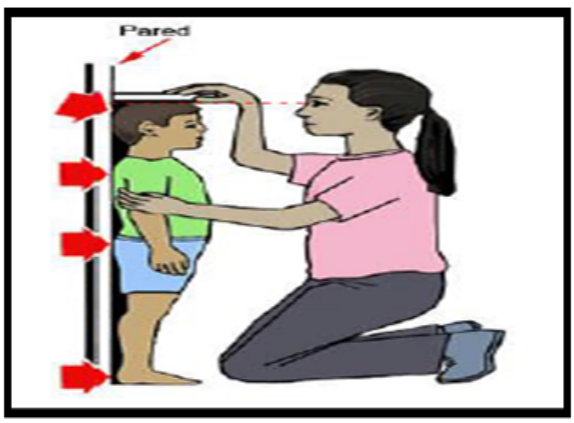
1.1. Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:

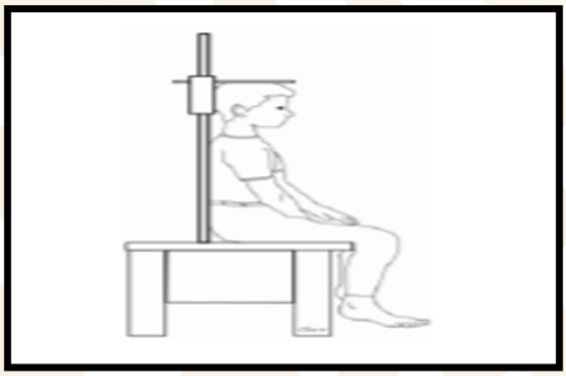
- Peso corporal: El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo esté en contacto con nada que tenga alrededor. Instrumento: Balanza / Báscula de Precisión.



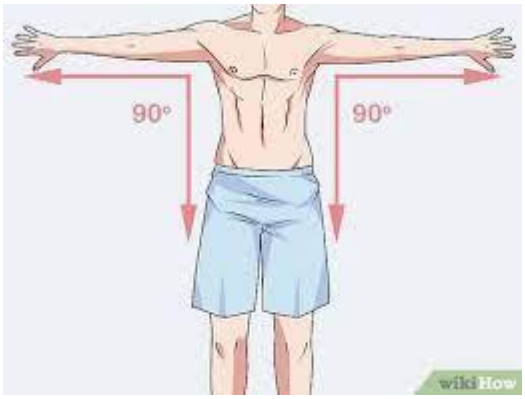
- Estatura de pie: Objetivo: Tomar la talla de la persona para determinar su correcto crecimiento Descripción: su medición se realiza con el tallímetro o con un metro pegado a la pared, se debe realizar cuando el sujeto se encentra en la posición de pie, con talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en un ángulo de 45º. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento, la cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir, que el borde inferior de la órbita ocular y el meato articular estén alineados horizontalmente. Se debe deslizar la pieza móvil del tallímetro, hasta ponerla en contacto con el Vertex presionando ligeramente. Se le ordena al niño inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro. Es importante verificar que en ese momento el niño conserve la postura descrita anteriormente. Material: Tallímetro o cinta métrica pegada a la pared.



- Estaturasentado: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado, medida en cm. Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.

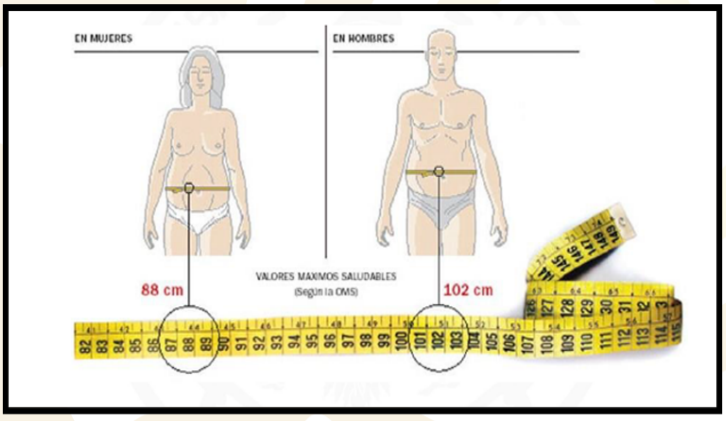


- Envergadura: El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda con la espalda lo más cerca posible a una pared. La envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto resulta difícil, siempre el evaluado puede darse vuelta y pararse con los dedos de los pies al frente y el torso contra la pared. El evaluado debe extender ambos brazos, con las palmas, mirando hacia la pared y los dedos juntos. Para obtener una medición precisa, los brazos del evaluado deben estar completamente horizontales. El evaluado debe moverse hacia un lado u otro, de tal forma que los dedos de una mano estén contra una esquina u otra marca obvia. Haga que el compañero que lo apoya en la evaluación, ponga una marca donde se encuentran las puntas de los dedos del evaluado de ambas manos. Aléjese de la pared y ayude a su amigo a medir la distancia entre la marca de la primera mano hasta la marca de la otra mano. La envergadura es el número resultante.



- Perímetro de cintura: Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

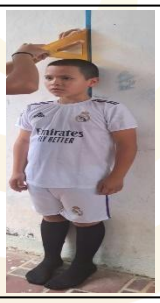
Materiales: cinta métrica no elástica El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10º costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10ª costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.

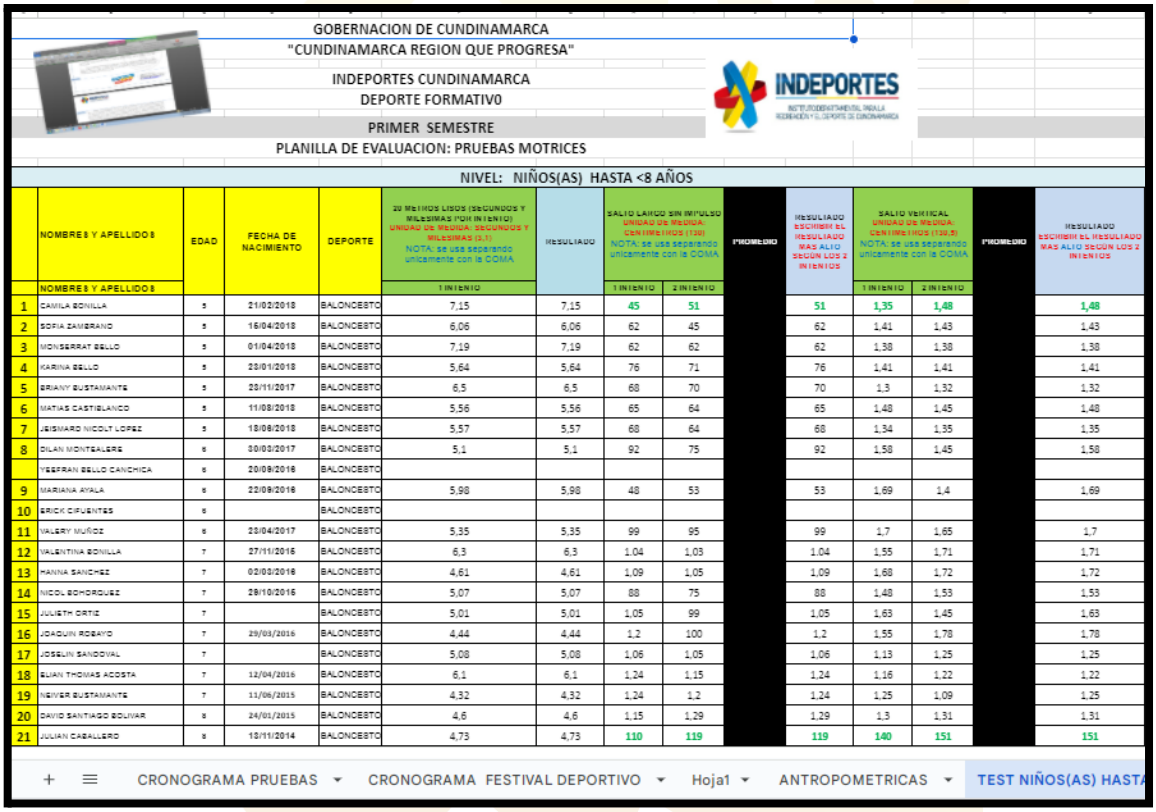


b. Descripción (detallada) de la Aplicación:

- En la sesión de clase No 1, 2,3 de los días 17, 19, 20 de Abril de 2023, entre las 12:00 p.m. hasta las 02:00 p.m. Apliqué la toma de Peso, Estatura de pie, Estatura Sentado, Envergadura y Perímetro de Cintura a los 20 niños y 21 niña en el nivel de Iniciación 1 y 2 de la Escuela de Formación Deportiva en baloncesto de la Veredas balsos, caprea y pozo hondo del municipio de Anolaima.
- Para la toma del Peso se utilizó una báscula digital, para la Estatura de pie se utilizó un metro flex, en cuanto a la Estatura sentado se hizo uso de una banca, un metro flex. Por otro lado, para la Envergadura se utilizó un metro y un lápiz para la recolección de dicha toma y por último se hizo uso de una cinta métrica para obtener los resultados del Perímetro de cintura.

c. Evidencia Fotográfica:

PESO	
	
ESTATURA DE PIE	
	
ESTATURA SENTADO	
	
ENVERGADURA	
	
PERÍMETRO DE CINTURA	
	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	CAMILA BONILLA	5	21/02/2018	BALONCESTO	7,15	7,15	45	51		51	1,35	1,48		1,48
2	SOFIA ZAMBRANO	5	16/04/2018	BALONCESTO	6,06	6,06	62	45		62	1,41	1,43		1,43
3	MONSERRAT BELLO	5	01/04/2018	BALONCESTO	7,19	7,19	62	62		62	1,38	1,38		1,38
4	KARINA BELLO	5	23/01/2018	BALONCESTO	5,64	5,64	76	71		76	1,41	1,41		1,41
5	BRIANY BUSTAMANTE	5	23/11/2017	BALONCESTO	6,5	6,5	68	70		70	1,3	1,32		1,32
6	MATIAS CASTIBLANCO	5	11/08/2018	BALONCESTO	5,56	5,56	65	64		65	1,48	1,45		1,48
7	JEISMARD NICOLT LOPEZ	5	18/08/2018	BALONCESTO	5,57	5,57	68	64		68	1,34	1,35		1,35
8	DILAN MONTEALEGR	6	30/03/2017	BALONCESTO	5,1	5,1	92	75		92	1,58	1,45		1,58
	YEEFRAN BELLO CANCHICA	6	20/09/2018	BALONCESTO										
9	MARIANA AYALA	6	22/09/2018	BALONCESTO	5,98	5,98	48	53		53	1,69	1,4		1,69
10	ERICK CIFUENTES	6		BALONCESTO										
11	VALERY MUÑOZ	6	23/04/2017	BALONCESTO	5,35	5,35	99	95		99	1,7	1,65		1,7
12	VALENTINA BONILLA	7	27/11/2016	BALONCESTO	6,3	6,3	1,04	1,03		1,04	1,55	1,71		1,71
13	HANNA SANCHEZ	7	02/03/2016	BALONCESTO	4,61	4,61	1,09	1,05		1,09	1,68	1,72		1,72
14	NICOL BOHORQUEZ	7	28/10/2016	BALONCESTO	5,07	5,07	88	75		88	1,48	1,53		1,53
15	JULIETH ORTIZ	7		BALONCESTO	5,01	5,01	1,05	99		1,05	1,63	1,45		1,63
16	JOAQUIN ROSAYO	7	29/03/2016	BALONCESTO	4,44	4,44	1,2	100		1,2	1,55	1,78		1,78
17	JOSELIN SANDOVAL	7		BALONCESTO	5,08	5,08	1,06	1,05		1,06	1,13	1,25		1,25
18	ELIAN THOMAS ACOSTA	7	12/04/2016	BALONCESTO	6,1	6,1	1,24	1,15		1,24	1,16	1,22		1,22
19	NEIVER BUSTAMANTE	7	11/06/2015	BALONCESTO	4,32	4,32	1,24	1,2		1,24	1,25	1,09		1,25
20	DAVID SANTIAGO BOLIVAR	8	24/01/2015	BALONCESTO	4,6	4,6	1,15	1,29		1,29	1,3	1,31		1,31
21	JULIAN CABALLERO	8	13/11/2014	BALONCESTO	4,73	4,73	110	119		119	140	151		151

CRONOGRAMA PRUEBAS | CRONOGRAMA FESTIVAL DEPORTIVO | Hoja1 | ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) HASTA

Tabla No 1.

1.2. Test de 20 metros lisos

a. Descripción (detallada) de la Aplicación: Objetivo: Medir la velocidad de aceleración. La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Protocolo: Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro.

.

b. Evidencia Fotográfica:

TEST DE 20	**METROS LISOS**
	
	

1.3. Test de salto largo sin impulso

a. Descripción (detallada) de la Aplicación: Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior. Unidad de medida: centímetros (cm). Protocolo y metodología de evaluación: Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.
Para la toma adecuada de la marca se hizo uso de dos conos para marcar la salida del salto y de un metro con un palo para marca la distancia alcanza

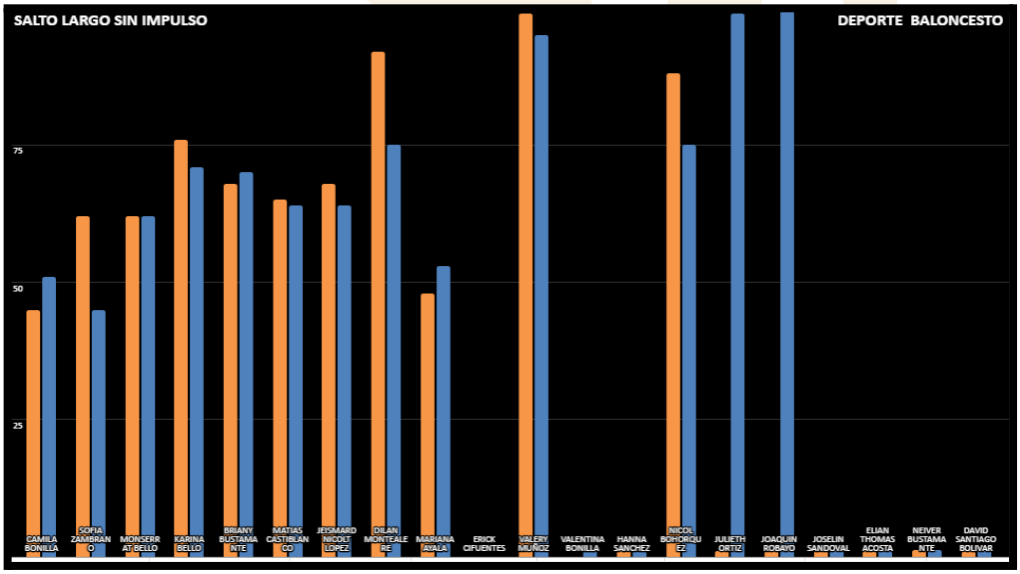
b. Evidencia fotográfica:

SALTO LARGO SIN IMPULSO



c. Tabulación de Resultados:

Gráfica No 2.



1.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación: Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior. Protocolo: La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Se considera el mejor resultado de dos intentos.

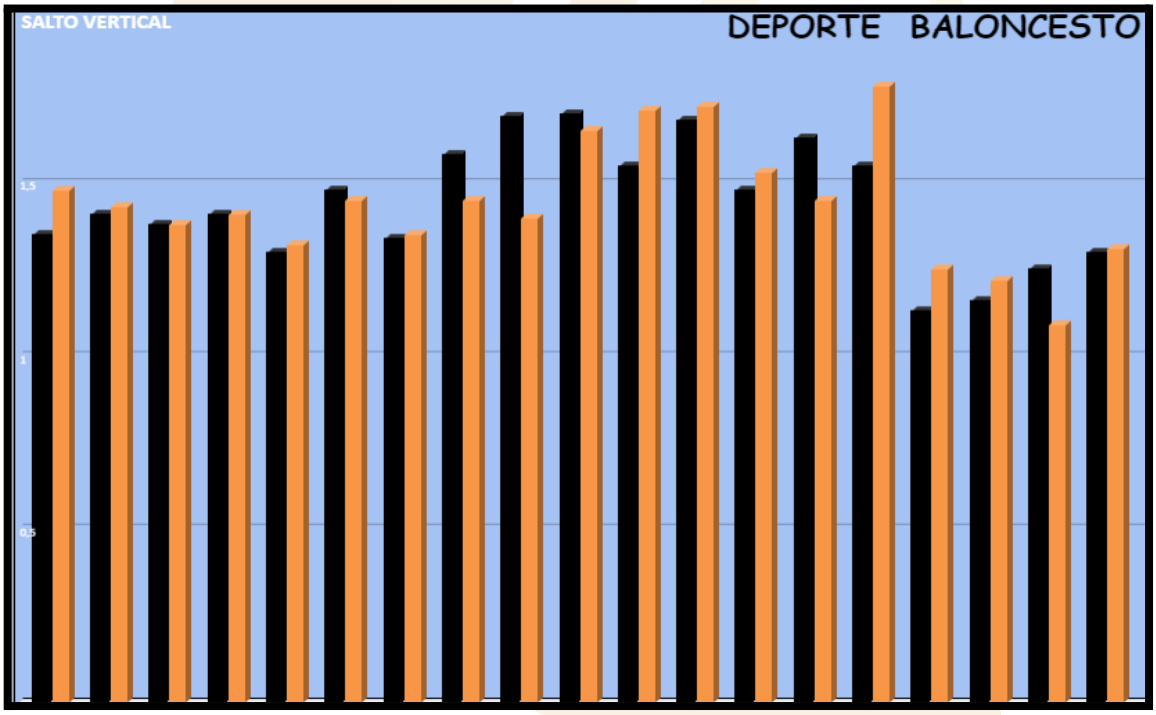
Para la toma adecuada de la marca se hizo uso de un lápiz para marca la primera línea de medida, posterior a ello se utiliza un trozo de cinta para que el deportista al momento de saltar pegue la cinta en el sitio más alto que alcance a llegar y por último se utilizó un metro para tomar la mediad entre la línea del lápiz y la marca de la huella.

b. Evidencia Fotográfica:

SALTO VERTICAL	
	

c. Tabulación de Resultados:

Gráfica No 3.



1.5. Shuttle run 4 x 10 mt.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación: Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Unidad de medida: Segundos. Protocolo: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrá tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverá de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado.

En la sesión de clase No 11 del día 13 de Abril de 2023, entre las 03:00 p.m. hasta las 05:00 p.m. Apliqué la toma del Test de Shuttle Run 4x10 mts a los 13 niños y 1 niña en el nivel de Iniciación 2 de la Escuela de Formación Deportiva en Fútbol de Salón de la Vereda La Virginia del municipio de El Colegio.

Dicho Test se realizó en la Cancha de la Escuela de dicha vereda, donde se contó con la participación de todos los deportistas inscritos, de igual manera el factor climático estuvo a favor para el óptimo desarrollo de la actividad en el escenario deportivo. Además de que se contó con la implementación adecuada para una mayor precisión en la obtención de los resultados arrojados en cada toma aplicada.

Para la adecuada toma del tiempo se utilizó un cronometro, se hizo uso de cuatro conos

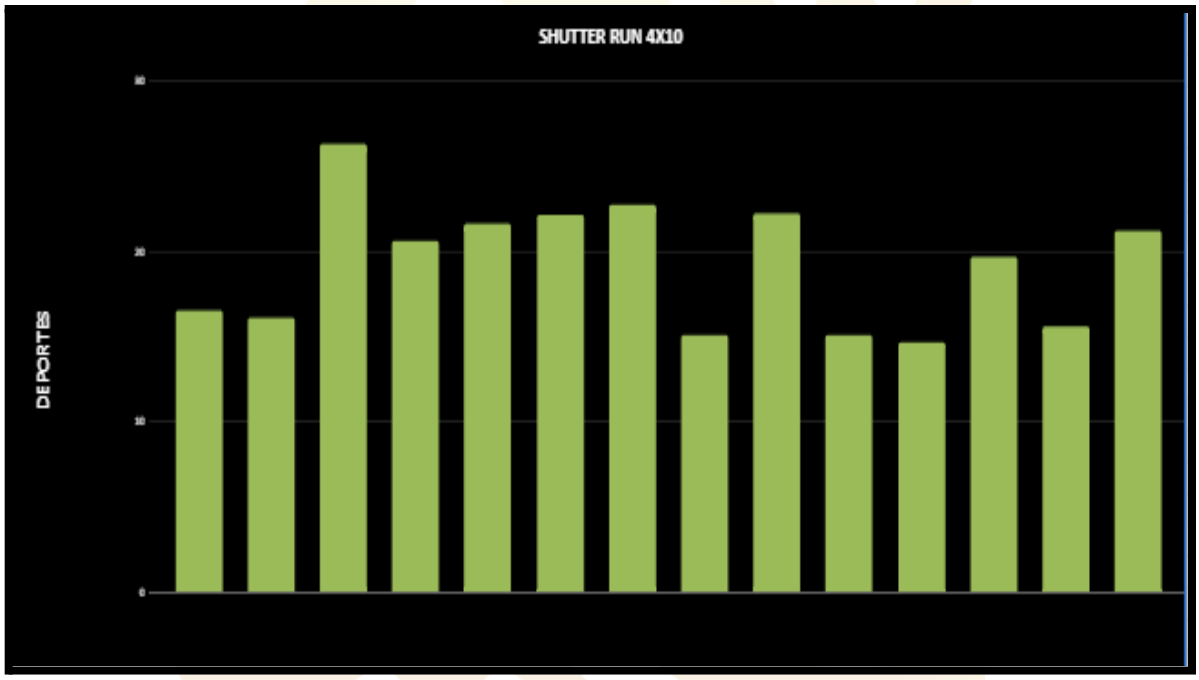
y un decámetro para demarcar los 10 metros y de tres esponjas.

b. Evidencia Fotográfica:

SHUTTLE RUN 4X10 MTS



c. Tabulación de Resultados:


SHUTTER RUN 4X10
DEPORTES

1.6. Resultados

a. Tabla de Excel:

DEPORTE FORMATIVO0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
27	ESTEBAN ROBAYO	9	17/11/2013	BALONCESTO	4,36	4,36	135	135		135	185	196		196	16,5	16,5
28	JUAN DAVID GALEANO	9	08/06/2013	BALONCESTO	4,26	4,26	130	132		132	175	188		188	16,1	16,1
29	ANGEL GOMEZ	9	21/08/2013	BALONCESTO	5,3	5,3	125	130		130	175	183		183	26,29	26,29
30	MARIA EMMA GARCIA	9	19/04/2014	BALONCESTO	5,1	5,1	106	100		106	173	178		178	20,6	20,6
31	KAROL GALVIS HERNANDEZ	9	02/01/2014	BALONCESTO	5,56	5,56	100	110		110	168	178		178	21,64	21,64
32	CARLA ARANDA	9	08/01/2014	BALONCESTO	4,41	4,41	114	114		114	163	172		172	22,1	22,1
33	DANA BOLIVAR	9	29/06/2013	BALONCESTO	4,42	4,42	131	125		131	158	145		158	22,71	22,71
34	LUCIANA SALOME PALOMINO	9		BALONCESTO	3,91	3,91	130	134		134	176	181		181	15,05	15,05
35	HAROLD MONTAÑO	9	20/04/2014	BALONCESTO	5,57	5,57	121	128		128	152	161		161	22,23	22,23
36	JUAN ANGEL BOSSA	10	01/08/2012	BALONCESTO												
37	CARLOS MACIAS	10		BALONCESTO	3,89	3,89	128	130		130	191	199		199	15,05	15,05
38	LUIS ARANDA CASTILLO	11	03/08/2011	BALONCESTO	4,44	4,44	135	137		137	189	193		193	14,62	14,62
39	JESUS MUÑOZ	11	17/04/2011	BALONCESTO											19,63	19,63
40	KAREN OYOLA	11	09/08/2011	BALONCESTO	4,43	4,43	125	132		132	212	212		212	15,57	15,57
41	PAULA DANIELA CUBILLOS	11	11/10/2011	BALONCESTO	4,16	4,16	123	126		126	178	185		185	21,21	21,21

MUNICIPIO EVALUADO: ANOLAIMA

FORMADOR : WLSON FORERO

Conclusiones

1. Se puede concluir a partir de la caracterización antropométrica, física-motriz en los deportistas vinculados a la Escuela de Formación Deportiva de baloncesto en las Veredas Los balsos, caprea y pozo hondo del municipio de Anolaima, en un primer sentido en cuanto a lo antropométrico, el grupo de iniciación *(Tabla No 1.)* presentaron medidas muy parecidas, lo que nos dice que son grupos con características similares y que no habrá que hacer dos o tres subgrupos para el desarrollo de actividades que impliquen peso o talla.

2. Es pertinente mencionar la importancia que posee el diagnosticar las condiciones en las que se encuentra el deportista en un proceso de formación deportiva, con el fin de determinar las capacidades de cada uno y en lo que se debe hacer más énfasis durante el proceso y establecer si existió o no diferencias significativas durante la duración del programa.

3. En cuanto al desarrollo del Test de 20 metros lisos se evidencia que el mejor tiempo fue el del deportista No 34 con un tiempo de 3,91 segundos y el peor tiempo fue del deportista No 2 con un tiempo de 7,19 segundos.
   En el Test de Salto Largo sin Impulso se obtiene como mejor resultado el del deportista No 38 con una marca de 137 cm y el peor resultado fue para el deportista No 1 con una marca de 21 cm.
   Para el Test de Salto Vertical se evidencia que la mejor marca lograda fue por los deportistas No 37 con un salto de 199 cm y el peor salto logrado fue por parte de los deportistas No 19 con una marca de 109 cm.
   Y por último para el Test de Shuttle Run 4x10 mts se obtiene como mejor tiempo registrado el del deportista No 34 con 15,05 segundos y el peor tiempo fue registrado para el deportista No 33 con 22,71 segundos.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
4	PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-I	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTR	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL	G.S Y R.H. (ejemplo: O
5	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C		MONSERRAT BELLO	5		F	HETEROSEXUAL	VEREDA POZO HON	RURAL	
6	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C		LEONEL BELLO	5		M	HETEROSEXUAL	VEREDA POZO HON	RURAL	
7	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	1099895181	EMILY KARINA BELLO GUERRERO	5	23/01/2018	F	HETEROSEXUAL	VEREDA POZO HON	RURAL	O+
8	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	6670895	BRIANY VALERIA BUSTAMANTE SALCEDO	5	23/11/2017	F	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALSO	RURAL	O+
9	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	1068930706	MATIAS CASTIBLANCO CORDOBA	5	11/08/2018	M	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALSO	RURAL	O+
10	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C		JEISMARD NICOLT LOPEZ	5	18/06/2018	F	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALSO	RURAL	
11	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	R.C	1213714052	CAMILA BONILLA BONILLA	5	21/02/2018	F	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	O+
12	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	R.C	1068930673	SOFIA ZAMBRANO TRIANA	5	15/04/2018	F	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	O+
13	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	1068930303	ANGELICA MARIANA AYALA SANTOS	6	22/09/2016	F	HETEROSEXUAL	POZO HONDO	RURAL	O+
14	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	1070626318	DILAN ALEXIS MONTEALERE ESCOBAR	6	30/032017	M	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALSO	RURAL	A+
15	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO			ERICK CIFUENTES	6		M	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	
16	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	R.C	1070988327	VALERY MUÑOZ CIFUENTES	6	23/04/2017	F	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	O+
17	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C		JOSELIN SANDOVAL	7		F	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALSO	RURAL	
18	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	1068930160	ELIAN THOMAS ACOSTA CHAVES	7	12/04/2016	M	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALS	RURAL	O+
19	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	R.C	6664786	NEIVER BUSTAMANTE SALCEDO	7	11/06/2015	M	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALS	RURAL	O+
20	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1070983124	VALENTINA BONILLA RAMIREZ	7	27/11/2015	F	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	O+
21	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	T.I	1075545018	HANNA SANCHEZ ALONSO	7	02/03/2016	F	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	O+
22	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	R.C	1068930012	NICOL BOHORQUEZ CASTRO	7	29/10/2015	F	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	O+
23	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	R.C		JULIETH ORTIZ	7		F	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	
24	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 9-12	NUEVO	R.C	1013026213	JOAQUIN ROBAYO PIÑEROS	7	29/03/2016	M	HETEROSEXUAL	VEREDA CAPREA	RURAL	A+
25	TEQUENDAN	ANOLAIMA	WILSON JAVIER FORERO	BALONCETS	INICIACION 6-8	NUEVO	T.I	1068929986	DAVID SANTIAGO BOLIVAR CUBILLOS	8	24/012015	M	HETEROSEXUAL	VEREDA LOS BALSO	RURAL	O+

EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto d	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS	DISCAPACIDAD (FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUE	GRUPO ETNICO (INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS /NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
		COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO								
		COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO								
SANITAS	PREESCOLAR	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	26	6	EDISON BELLO CARRERO	PADRE	3113281434			
COMPENSAR	0	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	27	8	LUZ SALCEDO MOLINA	MADRE	3013081440			
NUEVA EPS	0	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	24	4	JESICA CORDOBA ROMERO	MADRE	3224382660			
	PREESCOLAR	VENEZUELA		NINGUNA	NINGUNA	OTRO	27	8	NEILA ABRAU SANCHEZ	MADRE	3229881673			
FAMISANAR	0	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	30	8	ADRIANA OSORIO CASALLAS	MADRE	3001573241			
NUEVA EPS	0	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	27	10	ANA TRAIANA SALAZAR	MADRE	3057794488			
FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	30	8	PILAR SANTOS	MADRE	322434546			
	1	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	29	8	LINDA ESCOBAR TANGARIFE	MADRE	3138502056			
		COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO								
	1	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	31	10	YEIMI CIFUENTES TORRES	MADRE	3208840321			
		COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO								
COMPENSAR	2	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	31	10	ROCIO DEL PILAR ACOSTA	MADRE	3003149252			
	2	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	33	10	LUZ SALCEDO MOLINA	MADRE	3013081440			
FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	30	10	DIANA BONILLA Ramírez	MADRE	3045846847			
FAMISANAR	2	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	31	10	SANDRA ALONSO NIETO	MADRE	3173227228			
FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	28	8	MARTHA BOLIVAR	MADRE	3102777319			
		COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO								
COMPENSAR	2	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	31	10	JUAN ROBAYO RUIZ	PADRE	3123612384			
FAMISANAR	2	COLOMBIA	CUNDI	NINGUNA	NINGUNA	OTRO	33	10	ANDRES CUBILLOS	PADRE	3222123829			

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

Departamento de Cundinamarca
Municipio de
Anolaima
Coordinación Deportes Cultura y Turismo
REPÚBLICA DE COLOMBIA

Anolaima
Honestidad Eficiencia

EL DIRECTOR DE LA OFICINA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE ANOLAIMA

HACE CONSTAR:

Que WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.956.765 de Anolaima prestó sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 03 de Abril de 2023 al 30 de Abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato número 531 de 2023.

La presente se expide a los 2 días del mes de Mayo de 2023

NUBIA PATRICIA GIRALDO
Secretaria Desarrollo Social

Dirección: carrera 4 No. 3-12 Alcaldía Municipal Tel : 091 8454001 Fax: 8454000 NIT: 899999426-3 Inquietudes o sugerencias - Email: alcaldia@anolaima-cundinamarca.gov.co

¡TODOS ganamos!

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Gobernación de Cundinamarca

he asistido a las reuniones el día 7/03/2023 referente al desarrollo y generación de planes pedagógicos

28/03/2023 temas contractuales

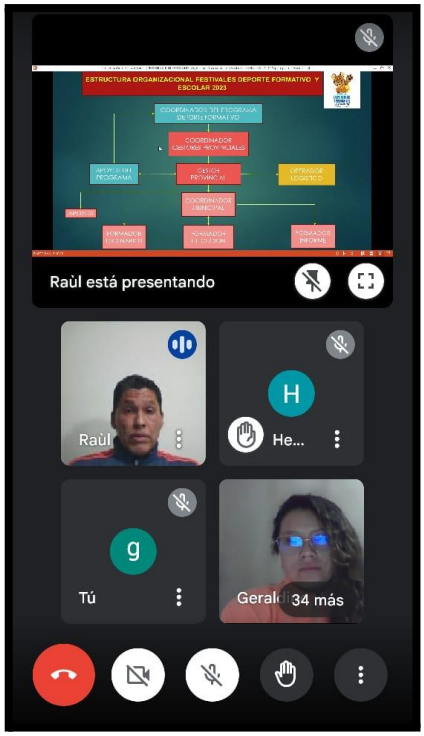
04/04/2023 grupo 3 formadores de la provincia del Tequendama.

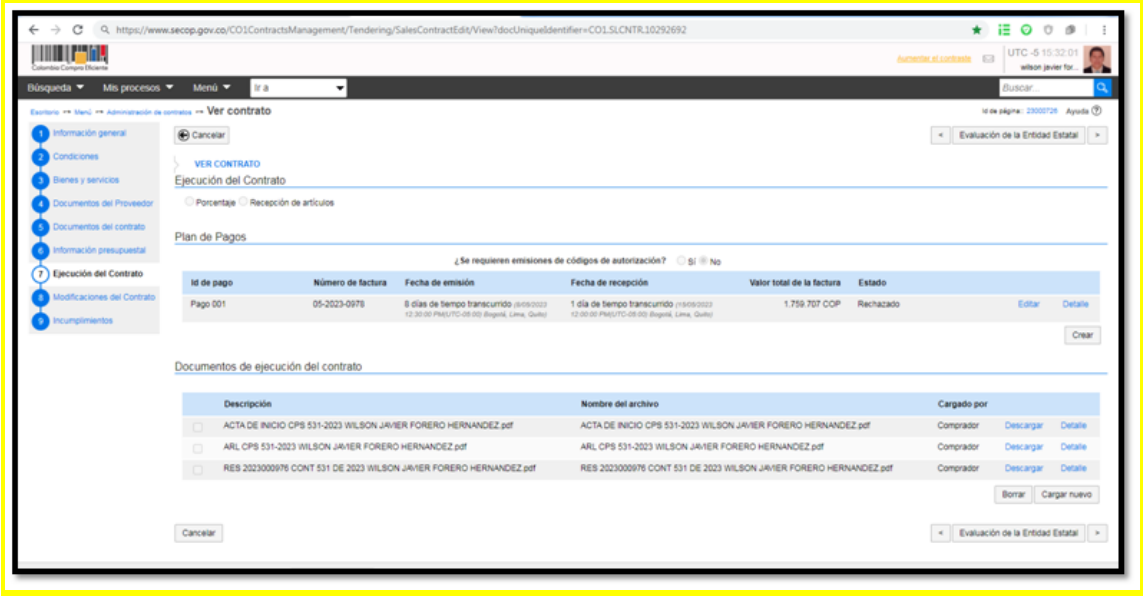
04/04/2023 test deportivos y conductas de entrada.

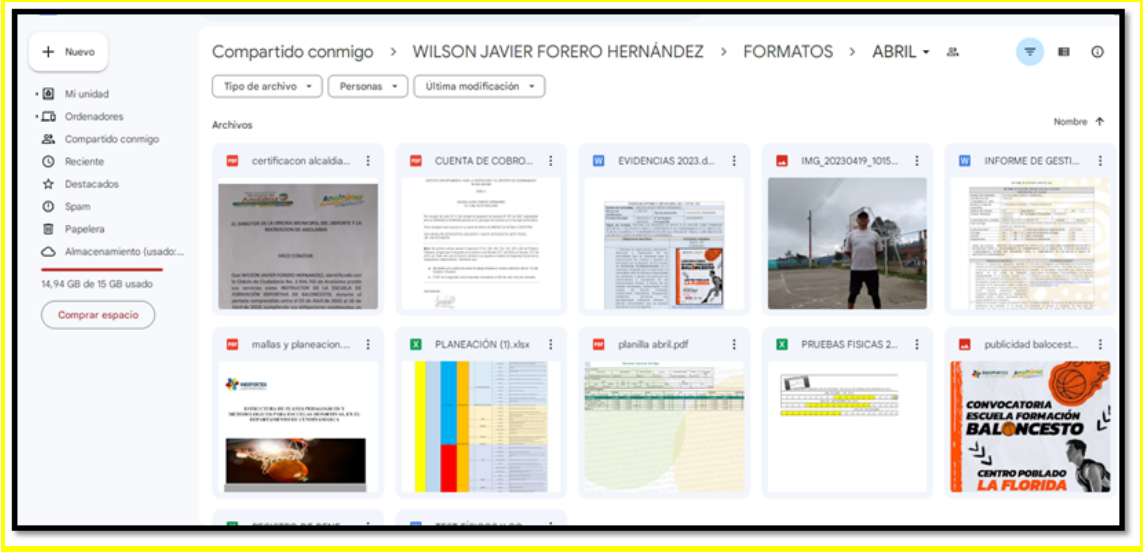
13/04/2023 seguimiento y formatos de test deportivos.

19/04/2023 capacitación secop ii.

25/04/2023 festivales deportivos.




https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10292692
Ver contrato
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
Pago 001
05-2023-0976
1.759.707 COP
Rechazado
Editar
Detalle
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
ACTA DE INICIO CPS 531-2023 WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ.pdf
Comprador
Descargar
ARL CPS 531-2023 WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ.pdf
RES 2023000976 CONT 531 DE 2023 WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ.pdf
Borrar
Cargar nuevo


Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento (usado:...
14,94 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo › WILSON JAVIER FORERO HERNÁNDEZ › FORMATOS › ABRIL
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Archivos
Nombre
certificacon alcaldia...
CUENTA DE COBRO...
EVIDENCIAS 2023.d...
IMG_20230419_1015...
INFORME DE GESTI...
mallas y planeacion....
PLANEACIÓN (1).xlsx
planilla abril.pdf
PRUEBAS FISICAS 2...
publicidad balocest...
CONVOCATORIA
ESCUELA FORMACIÓN
BALONCESTO
CENTRO POBLADO
LA FLORIDA

INICIACIÓN 1	
	
FECHA Y LUGAR: ESCUELA VEREDA POZO HONDO – 19 DE ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: ESCUELA VEREDA POZO HONDO 27 DE ABRIL 2023**
	
FECHA Y LUGAR: ESCUELA VEREDA POZO HONDO 19 ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: ESCUELA VEREDA POZO HONDO 27 DE ABRIL 2023**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: VEREDA ESCUELA LOS BALSOS 26 DE ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: VEREDA ESCUELA LOS BALSOS 26 DE ABRIL 2023**
	
FECHA Y LUGAR: : VEREDA ESCUELA LOS BALSOS 26 DE ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: : VEREDA ESCUELA LOS BALSOS 26 DE ABRIL 2023**