INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS INFORME No. 03 de 2023 CONTRATO No. 517 de 2023					
Nombre del Contratista	Juan Bautista Espinosa Contreras				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	19444197				
Número del Contrato	**517**	**Pago Número**	**03**	**De**	**08**
Período Informado	**(01/05/2023 a 30/05/2023)**	**No. De Registro Presupuestal**	**2023000701**		

Objeto del Contrato: Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y 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.	**Anexo 1** Evidencia fotográfica de la publicidad enviada por redes sociales
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	**Anexo 2** Pantallazo de las listas de asistencia de los alumnos registrados
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable	**Anexo 3** Pantallazo de Malla curricular, plan pedagógico y formatos y sitios de entrenamiento.
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.	**Anexo 4** Fotografías presenciales de las actividades realizadas
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin	**Anexo 5** Pantallazo del formato de cobertura

Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
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.	**Anexo 6** pantallazos del buen uso de la imagen de Indeportes Cundinamarca en redes sociales
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos **La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.**	**Anexo 7** Pantallazos de las planeaciones del mes de Junio
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.	**Anexo 8.** Pantallazo de la plataforma Drive 2023.
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.	**Anexo 9** Pantallazo del plan mensual
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.	**Anexo 10** Pruebas físicas y antropométricas de entrada
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.	**Anexo 11** Certificación de actividades realizadas durante el mes de mayo por parte del IMRDS
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	**Anexo 12** **Pantallazo Festivales**

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**Anexo 13** **Pantallazo capacitaciones virtuales y reuniones programadas por Indeportes**
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.	**ANEXO 14** Pantallazo del formato único documental.
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).	**ANEXO 15** Pantallazo del secop.
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	**ANEXO 16** Realice la actualización de la documentación e informe del mes de Mayo

Anexo 1.

COLOMBO LATINO

BALONCESTO

CONVOCATORIA



Te invitamos a participar en nuestro escuela de Baloncesto

Informes Oficina de coordinación académica

INDEPORTES



Juan Espinosa Contreras
Entrenador Indeportes Cundinamarca
Cel: 3054182444

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Anexo 2.

Iniciación 1:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MAYO NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	DJ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BARRAGAN GALVAN JULIETH VANESSA	3143200814					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
2	BEJARANO CELEMIN ANDRES FELIPE	7767035-3102635924					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	CALERO MUÑOZ JUAN DAVID	3115321754					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
4	CARVAJAL DIAZ VALERY NICOL	7753379-3122996300					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
5	CASTELLANOS HERNANDEZ FROYVI STHIVEN	3222294427-7750393					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
6	CONGOLINO DIAZ EDINSON	3134418497					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
7	DIAZ CESPEDES BRAYAN ALIRIO	311809714O-7761997					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
8	ERAZO MEJIA LAURA LIZETH	3144330696-					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
9	FLOREZ HERNANDEZ SAMUEL	3243851474-7685511					0	1		0				1	1		1				1	0		1				1	0		1			12	8	4	67%
10	GARCIA BURGOS DANNA GABRIELA	3104765781					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
11	GARZON BONILLA VALERY SAMANTA	3007201948- 7784436					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
12	GIL OSPINA FABIO ALEJANDRO	3112390160					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
13	HERNANDEZ MENDOZA VALERY	3142368922					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
14	HERRERA CALDRIN KEVIN DAVID	3194840516- 9151680					1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
15	JIMENEZ SANABRIA SEBASTIAN MATIAS	8381680-3132143257					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
16	LADINO TRUJILLO DILAN ANDRES	7045328-3102360976					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
17	LOPEZ CAMACHO JUANA VALENTINA	3164366008					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
18	MEJIA MATIZ JOSUE	8822669-313 850 0809					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
19	MENDIETA HERNANDEZ YEIMMY TATIANA	3115603769- 9052775					1	0		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
20	NIÑO MACIAS JUAN SEBASTIAN	3224088899					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%

NOMBRE DEL FORMADOR

Fundamentación 1:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MAYO NIVEL FUNDAMNETACION MASCULINO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	DJ	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	RHANDY STEVE ROMERO TORRES	1014663197	3304373382					1	1		1				1	1		1				0	1		1				0	1		1			12	10	2	83%
2	JOAN ESTEVEN TRIANA ALONSO	3217851122	1031812207					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	GABRIEL FELIPE FORERO GÓMEZ	1072191478	3155344937					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0			12	11	1	92%
4	JEEFRAY SEBASTIÁN GONZÁLEZ RINCÓN	1023382164	3134505598					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
5	EYDAN STEVEN RINCÓN MENDOZA	1074813171	3103077083					0	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	10	2	83%
6	DANIEL CAMILO BURGOS MUÑOZ	1072191301	3102208140					1	1		1				1	1		1				0	1		1				0	1		1			12	10	2	83%
7	BRAYNER STEVAN CAMELO VARGAS	1072190328	3223416017					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
8	DAVID SANTIAGO GUERRERO GACHA	1072191581	3155487597					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
9	ANDRÉS FELIPE ROJAS CUBILLOS	1029987250	3142783038					0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0			12	10	2	83%
10	SERGIO ANDRES GAÑAN	1072191550	3153745651					1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
11	YONI ESNEIDER CRUZ PINTO	1023375225	3105591918					1	1		1				1	1		1				0	1		1				0	1		1			12	10	2	83%
12	TOMAS JARAMILLO		3228406327					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
13																																			0	0	0	#DIV/0!
14																																			0	0	0	#DIV/0!
15																																			0	0	0	#DIV/0!
16																																			0	0	0	#DIV/0!
17																																			0	0	0	#DIV/0!
18																																			0	0	0	#DIV/0!
19																																			0	0	0	#DIV/0!
20																																			0	0	0	#DIV/0!

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

NOMBRE DEL FORMADOR JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS

Fundamentación 2:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MAYO NIVEL FUNDAMENTACION FEMENINO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	DJ	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CIMI FERNANDA SANCHEZ TORRES	1072192057	3112033001					1	1		1				1	0		1				1	0		1				1	1		1			12	10	2	83%
2	YERAY ADRIANA RAMIREZ ZAMBRANO	2082192074	3105739430					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
3	SHANERY LORENA COLLAZOS REYES	1025542108	3132837880					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
4	LAURA MICHELL PEÑALOZA ROMERO	1023386104	3212370456					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
5	LIZETH DAYANNA CAMACHO INFANTE	1072192187	3228108560					1	1		1				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	10	2	83%
6	SARA VALENTINA PULIDO RAMIREZ	1072192449	3112461654					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0			12	10	2	83%
7	ASLY CAMILA CAÑAS OLIVOS	1072192325	3133604240					1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	0		0			12	9	3	75%
8	MARIA VALENTINA INFANTE VALENCIA	1072193031	3114735470					1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
9	GABRIELA RAMÍREZ GARZÓN	1010962834	3136717687					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
10	YULIANA YASBLEYDI PACHON MORENO	1072191292	3204044304					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
11	LUISA FERNANDA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ	1072190566	3132427239					1	1		1				1	1		0				1	1		0				1	1		1			12	10	2	83%
12	MARIA DANIELA GARCÍA PÁEZ	3213440598	1072190283					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
13	HELEN GABRIELA HERRERA RAMÍREZ	3213440598	1141320734					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1			12	12	0	100%
14	DANIELA DÍAZ FERNÁNDEZ	1072190835	3102149164					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1			12	11	1	92%
15	MARÍA PAULA PULIDO RAMÍREZ	1073684455	3132786254					1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
16	ANGY TATIANA RUIZ GUEVARA	1074811636	3202409421					1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0			12	10	2	83%
17	VALERY NICOLL LASSO ADAMES	1023375932	3143807048					1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1			12	11	1	92%
18																																			0	0	0	#DIV/0!
19																																			0	0	0	#DIV/0!
20																																			0	0	0	#DIV/0!

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

NOMBRE DEL FORMADOR JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS

ANEXO 3

Pantallazo malla curricular y plan pedagógico

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

DEPORTE BALONCESTO

Individual:
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

.

FA

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

1. INTRODUCCION

El desarrollo que ha alcanzado el Baloncesto en el mundo, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo que permiten la aplicación de los novedosos adelantos de la técnica, en correspondencia con los cambios en las reglas de juego que inciden marcadamente en las transformaciones que se observan.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

El BALONCESTO es uno de los deportes más populares del mundo, cautiva a chicos y grandes, pues exige un alto coeficiente intelectual, por la misma complejidad específica, Por eso conquista rápidamente los corazones de millones de personas de diferentes países.
El desarrollo de este maravilloso juego, su popularidad y futuro dependen de la atención de sus ENTRENADORES, de su devoción, de su fantasía y el trabajo duro. El interés por su capacitación, el acceso a la información, actualizada, lo mismo que la posibilidad de interactuar sus conocimientos y experiencias con colegas, es una de las llaves del desarrollo futuro de este deporte." J.B.E.C

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

FA

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

3. MARCO LEGAL
Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS
En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa. Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos. **Un Objetivo General:** Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población. • Fomentar jugadores motivados, e inteligentes • Contribuir al desarrollo integral de nuestros jugadores • Animar a la práctica del baloncesto para siempre • Comprender la estructura funcional del baloncesto • Desarrollar la inteligencia motriz básica • Adecuar las HMCB a específicas • Lanzar en carrera, coordinación natural de derecha e izquierda. Entradas a canasta. Derecha (perfeccionamiento) Izquierda (iniciación) • Botar con la derecha y con la izquierda • Conocer las reglas básicas, caminos, dobles… **Los Objetivos específicos**: • Conservar el balón • Avanzar con el balón • Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.

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

FA

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

- Interceptar, recuperar el balón
- Evitar el avance, progresión del adversario hacia nuestra canasta
- Impedir el lanzamiento
- Buscar un alto número de decisiones por parte de los jugadores
- Diseñar tareas que les impliquen cognitivamente
- Desarrollar medios de acción que les permitan resolver problemas reducidos del juego
- Insistir después de pasar, desplazarse para recibir. P-D-R
- Jugar con/sin balón
- Importancia de las situaciones derivadas del 1x1 en todas sus posibilidades. UNO CONTRA UNO.
- Siempre que se pueda COMPETIR.
- Entrenar en situaciones contextualizadas, lo más reales posibles, con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego.

Objetivos Tecnicos:

- Dotar de fundamentos que le permitan superar al oponente directo en situaciones de 1x1
- Prestar especial atención a las situaciones de 1x0, 1x1
- Mejorar especialmente el bote, en sus vertientes para conseguir los objetivos específicos
- Defender individualmente
- Buscar no ser rebasado en las fintas de salida
- Jugar abiertos, sin aglomeraciones
- Pasar por todas las posiciones, todos hacen de todo
- Trabajar la mano de bote menos hábil, dar descaradamente este lado en defensa, y así dificultar el avance rival
- Lograr un alto número de lanzamientos por sesión de entrenamiento
- Dominar los desplazamientos básicos defensivos
- Unir fundamentos técnicos y tácticos. Sumar contenidos en los medios de acción. Por ejemplo, manejo + bote, bote + tiro, bote + pase…
- Competir siempre.

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

FA

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

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA
A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento. Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. -Los principales participantes identificados son: - Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables. - Cooperantes: Municipios de Departamento - En estas categorías muchas (os) niñas (os) no han tenido la oportunidad de la practica de este deporte de una manera organizada con estructura tanto física como técnica, con material idóneo y con persona calificada para su adiestramiento y práctica. La escuela de formación de BALONCESTO en el municipio de SOACHA de la provincia del SUMAPAZ departamento de Cundinamarca relacionara a la población del sector de los barrios periféricos que carecen de escenarios y una atención formalizada por el municipio, entre los 6 a 17 años, femenino y masculino buscando atender el máximo permitido por grupo poblacional.. Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos: Nivel de iniciación e irradiación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión. Nivel de fundamentación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes afines al baloncesto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, coincidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE
• Se busca en la caracterización proveer a la niña o niño entender los estándares de los juegos grupales. • Desarrollar en ellas (os) la capacidad de jugar y aportar a la causa de un grupo es decir el trabajo en equipo. • Dotar de fundamentos que le permitan superar al oponente directo en situaciones particulares. • Prestar especial atención a las diferentes situaciones. • Mejorar especialmente el bote, en sus vertientes para conseguir los objetivos específicos • Defender individualmente • Buscar no ser rebasado en las fintas de salida • Las funciones psico-motoras, las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, físicas y funcionales estructuradas por niveles • fijar modelos de comportamientos para determinadas y mejorar patrones de movimiento capacidades, ni necesidades de aprendizaje.

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

FA

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

.

Dimensión Motriz:

La dimensión motriz considerada como la base principal para el movimiento del hombre en su diario vivir y trasegar en la vida, es factor esencial y determinante para la formación y desarrollo deportivo del invitado de honor en compensar, por tal motivo nuestra preocupación es privilegiar el desarrollo motriz en edades tempranas hasta la maduración y adultez, de esta manera comprender que la dimensión es trasversal a los diferentes contextos del ser humano y su hacer.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida.

FUNDAMENTOS BASICOS BALONCESTO – INICIACION (1)

Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	***CORRER /DESPLAZAR***	***Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,***
	ADELANTE /ATRÁS	***Orientación corporal en espacio y lateralidad.***
	SALTAR	***Percepción espacio-temporal***
	VERTCAL -ADELANTE	***Coordinación del movimiento., explosividad***
	LATERAL - I/D	***Equilibrio, potencia del movimiento***
Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balón Derecho Izquierdo	***ADELANTE- ATRÁS***	***Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,***
	LAERAL I/D	***Adaptación y transformación***
	CAMINANDO	***Acondicionamiento físico orientado a la mejora***
	TROTANDO	***De ejecución de las habilidades motrices.***
	CORRIENDO	***Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia***
Técnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases -	***PECHO***	***Agarre clásico, con una y dos manos***
	ENLACE	***Triple Amenaza***

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

FA

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

Derecha - Izquierda	*BEISBOL*	*Para pasar, tirar o driblar,*
	PICADO	*Recepción, Pases y sus variantes*
	BANDEJA	*Arriba y abajo de la cintura*
Técnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	*DE FRENTE*	*Fundamento técnico de la postura corporal.*
	POR ATRÁS	*Sin control visual Alto, con dos balones*
	ZIG-ZAG	*Habilidades drible cambio de mano, con pasadas*
	ENTRE LAS PIERNAS	*Cambios de mano y dirección*
	CAMBIOS DE DIRECCION	*Fundamento del drible izquierda derecha*
Técnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	*EN MOVIMIENTO*	*Técnica de la postura de la mano*
	EN DETENCION	*Técnica de la postura del brazo*
	EN SUSPENSION	*Técnica de la postura del cuerpo*
	LIBRES - TRES PUNTOS	*Tiro en Moví. después de drible en suspensión*
	EN DOBLE RITMO	*Tiro en moví. después de pase*

FUNDAMENTOS BASICOS BALONCESTO – FUNDAMENTACIOn (1)

	CORRER /DESPLAZAR	*Importante activar el desarrollo corporal, apto para l baloncesto*
	ADELANTE /ATRÁS	*Importante para la orientación corporal en la o defensa y ofensiva del espacio y lateralidad.*
	SALTAR	*Desarrollar un alto nivel de saltabilidad importante en acciones defensivas y ofensivas*
	VERTCAL -ADELANTE	*Perfeccionar coordinación del movimiento y explosividad*
	LATERAL - I/D	*Mejorar el desarrollo del Equilibrio, potencia de este movimiento básico para este deporte*
Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balón Derecho Izquierdo	*ADELANTE- ATRÁS*	*Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento*
	LAERAL I/D	*Perfeccionamiento y adaptación en los cambios de ritmo y posición corporal de este fundamento*
	CAMINANDO	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora en la posición corporal*

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

FA

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

	TROTANDO	***De ejecución de las habilidades motrices. De la forma y coordinación para este fundamento***
	CORRIENDO	***Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.***
Técnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	***PECHO***	***Perfecciona, Agarre clásico, con una y dos manos***
	ENLACE	***Triple Amenaza, interacciones de pase grupales en juego real***
	BEISBOL	***Perfeccionamiento, del pase de beisbol, en interacciones de juego real. En movimiento o estático- recepción y pase***
	PICADO	***Perfeccionamiento, del pase de enlace, su efectividad y momento en interacciones de juego real.***
	BANDEJA	***Perfeccionamiento, del pase de bandeja, su efectividad y momento en interacciones de juego real.***
Técnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	***DE FRENTE***	***Perfeccionamiento del Fundamento técnico del drible la postura corporal. Y su uso en interacciones de juego real***
	POR ATRÁS	***Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real***
	ZIG-ZAG	***Perfeccionamiento, control en cambios de dirección, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual***
	ENTRE LAS PIERNAS	***Perfeccionamiento, control en cambios de dirección, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual***
	CAMBIOS DE DIRECCION	***Perfeccionamiento del fundamento del drible izquierda derecha y sus aplicaciones***
Técnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	***EN MOVIMIENTO***	***Perfeccionamiento de la técnica de la postura de la mano, con respecto al aro, y el momento***
	EN DETENCION	***Perfeccionamiento de la técnica de la postura del cuerpo, con respecto al defensa, y el momento de la acción***
	EN SUSPENSION	***Perfeccionamiento de la técnica de la postura del cuerpo, para darle la altura de la parábola del balón***
	LIBRES - TRES PUNTOS	***Perfeccionamiento de la técnica de la postura del cuerpo , para altura posición del brazo y altura del balón***

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

FA

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

	EN DOBLE RITMO	*Perfeccionamiento de la postura de los pies y la mano, y altura del brazo, con respecto al tablero y el defensa*
FUNDAMENTOS BASICOS BALONCESTO – FUNDAMENTACI0N (2)		
Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	*CORRER /DESPLAZAR*	*Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,*
	ADELANTE /ATRÁS	*Orientación corporal en espacio y lateralidad.*
	SALTAR	*Percepción espacio-temporal*
	VERTCAL -ADELANTE	*Coordinación del movimiento., explosividad*
	LATERAL - I/D	*Equilibrio, potencia del movimiento*
Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balón Derecho Izquierdo	*ADELANTE- ATRÁS*	*Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,*
	LAERAL I/D	*Adaptación y transformación*
	CAMINANDO	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora*
	TROTANDO	*De ejecución de las habilidades motrices.*
	CORRIENDO	*Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia*
Técnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	*PECHO*	*Agarre clásico, con una y dos manos*
	ENLACE	*Triple Amenaza*
	BEISBOL	*Para pasar, tirar o driblar,*
	PICADO	*Recepción, Pases y sus variantes*
	BANDEJA	*Arriba y abajo de la cintura*
Técnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	*DE FRENTE*	*Fundamento técnico de la postura corporal.*
	POR ATRÁS	*Sin control visual Alto, con dos balones*
	ZIG-ZAG	*Habilidades drible cambio de mano, con pasadas*
	ENTRE LAS PIERNAS	*Cambios de mano y dirección*
	CAMBIOS DE DIRECCION	*Fundamento del drible izquierda derecha*
Técnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	**EN MOVIMIENTO**	**Técnica de la postura de la mano**
	EN DETENCION	**Técnica de la postura del brazo**
	EN SUSPENSION	**Técnica de la postura del cuerpo**
	LIBRES - TRES PUNTOS	**Tiro en nov. después de drible en suspensión**
	EN DOBLE RITMO	**Tiro en moví. después de pase**
ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO EN EL BALONCESTO INICIACION 1-2		
FUERZA		

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

FA

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

		Modalidades de fuerza en baloncesto
	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza*
	Dominio motor y corporal la medición de la fuerza	*Percepción orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza*
RESISTENCIA	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento*	*Resistencia específica en el baloncesto*
	Dominio motor en la medición de su resistencia	*Percepción orgánicos-funcionales relacionados con resistencia*
VELOCIDAD	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento*	*Tipos de velocidad en el baloncesto*
	Dominio motor en la medición de velocidad	*Percepción orgánicos-funcionales relacionados con velocidad*
		Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
FLEXIBILIDAD	*Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad*	*Flexibilidad en baloncesto*
	Dominio motor en la medición de la flexibilidad	*Percepción orgánicos-funcionales relacionados con velocidad*
MOTRICIDAD BASICA CAPACIDADES COORDINATIVAS	*ACOPLAMIENTO*	*Desarrollo corporal*
	RITMO	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento*
	EQUILIBRIO	*Coordinación del movimiento*
	ORIENTACION	*Orientación corporal en espacio y lateralidad.*
	DIFERENCIACION	*Percepción espacio-temporal*

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

FA

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

	REACCIÓN	***Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.***
	ADAPTACIÓN	***Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.***
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	***CAMINAR***	***Corrección y ajuste ejecución de las habilidades motrices.***
	CORRER	***Elementos orgánicos-funcionales adaptados a la coordinación del movimiento rápido***
	SALTAR	***Cuantificación y evolución de la saltabilidad***
	LANZAR	***Elementos mecánicos básicos para el lanzamiento***
	ATRAPAR	**Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con la mano**

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

Describir claramente el Nivel de Formación de acuerdo a la Escuela Deportiva, al deporte y a la edad de los participantes.

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

FA

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

Ejemplo; Guía de Estructura para cada deporte; Esta es una estructura de Futbol de Salón, sirve como ejemplo para ser adaptada a cada una de las disciplinas deportivas

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15I1-
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Asistida	
				Resistida	
				Balística	
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F(1y2) F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F(1y2)
				Anaeróbica	F(1y2)
			FUERZA	Adaptación anatómica	F(1y2)
				Fuerza Resistencia	F(1y2)
				Fuerza Máxima	F(1y2)
				Fuerza Explosiva	F(1y2)
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	I(1)I(1)
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I(1)1
			Equilibrio postural		I(1)1
			Estructuración espaciotemporal		I(1)1
			Lateralidad		I(1)1
			Independencia segmentaria		I(1)1
COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I(1)1
				Excelencia	
				Amistad	
				Coraje	
				Determinación	

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

FA

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

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES PARALÍMPICOS	Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	F(1y2)
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	
				Empatía	I(1)1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I(1)1
				Atención y concentración*	I(1)1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		F(1y2)
			Pre-deportivos		F(1y2)
			Mini deportes		F(1y2)
			Deporte Especifico		F(1y2)

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y	I(1)- F(1y2) I2- I3 -15

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

FA

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

				altura	
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Tiro a Puerta	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	

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

FA

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

				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

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

FA

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

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

FA

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpicoya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

Se debe buscar plasmar en el plan pedagógico no solamente las formas técnicas para la aprendizaje y práctica del deporte sino también la parte psicosocial que el niño o niña debe estructurar dentro del desarrollo del entrenamiento del deporte que quiere practicar, hacia los demás, al entorno y ala naturaleza.

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

FA

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

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

FA

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

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;
Test deportivo Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

Se viene desarrollando grupalmente a la estructuración los formatos para elaborar los test de las pruebas físicas y antropométricas para el seguimiento y control, se tienen debidamente diligenciados y consolidadas en los formatos establecidos por el supervisor, diligenciados en las fechas que establecerán el grupo metodológico de Indeportes, para la aplicación de pruebas técnicas tanto de seguimiento como las de control.

CONTENIDOS

ASPECTO FÍSICO	ASPECTO TÉCNICO	ASPECTO TÁCTICO	ASPECTO PSICOLÓGICO	ASPECTO COGNITIVO
Conductas motrices ❑ habilidades motrices básicas Manipulación locomoción estabilidad ❑ habilidades motrices complejas rapidez velocidad fuerza rápida fuerza explosiva flexibilidad	**Manejo del balón** ❑ Superficies de contacto Controles **Utilización del balón** ❑ Conducción ❑ Driblin ❑ Pase ❑ Lanzamiento **Otras maniobras técnicas**	**Principios de juego** **Clásicos** ❑ Generales ❑ Defensivos ❑ Ofensivos **Principios fundamentales de la táctica** ❑ Principios ofensivos ❑ Principios defensivos	❑ Evaluaciones psicológicas ❑ La comunicación ❑ La ansiedad ❑ Factores internos ❑ Factores externos ❑ Concentración ❑ Confianza	❑ charlas sobre: ❑ reglamento ❑ comportamiento individual y grupal ❑ la toma de decisiones ❑ solución de problemas

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.
- Direcciones determinantes y direcciones condicionantes de rendimiento de acuerdo a la relación funcional y físico motriz así:
- Anaeróbica aláctica; rapidez, fuerza rápida, fuerza explosiva, técnica de definición

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

FA

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

- Anaeróbico láctico: resistencia de la velocidad, técnico – táctico, técnica de perfeccionamiento, competiciones.
- Anaeróbico aeróbico: resistencia de la velocidad, resistencia mixta, técnico – táctico, técnica de ofensiva y técnica defensiva.
- Aeróbico: técnica correctiva y resistencia aeróbica (general).

METODOLOGIA DE TRABAJO

FORMAS DE TRABAJO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ESTRUCTURAS DIDACTICAS
• JUEGOS 1x1 2x2 3x3 4x4 5x5 • FORMAS JUGADAS • JUEGOS DE OFENSIVOS APLICACIÓN • JUEGOS DE DEFENSIVOS COMPETENCIA	JUEGOS TACTICOS MENORES • SIN METAS • CON UNA META • CON DOS METAS • EN 1/4 -1/2 – 3/4 100/1	• IGUALDAD NUMERICA 5X5 • DESIGUALDAD NUMERICA 3x2 2X1

Construcción propia planes pedagógicos y metodológicos

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

FA

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

PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO

CONCEPTO TACTICO Y PRINCIPIO DE JUEGO	ESTRATEGIA METODOLOGICA	ESTRUCTURA DIDACTICA
ATAQUE	JUEGOS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO • CONDOS METAS	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
CONMUTACIONES ATAQUE – DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS METAS • CUADRO RESTRICTIVO	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3

Construcción propia planes pedagógicos y metodológicos

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

FA

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

Nombre del formador: Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE / MODALIDAD: *BALONCESTO*
MUNICIPIO: *SIBATE*
NOMBRE DEL FORMADOR: *JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS*

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						CANCHA SANTO ANGEL		
10:00 AM A 12:0O M	GRUPO						FUNDANBETACION		
	SEDE DE TRABAO						CANCHA SANTO ANGEL		
12:00 AM A 2:00: PM							FUNDANBETACION		
							CANCHA SANTO ANGEL		
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION				INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	COL DEPTAL				COL DEPTAL			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDANBETACION				FUNDANBETACION			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA ALTERNA				CANCHA ALTERNA			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	FUNDANBETACION				FUNDANBETACION			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA ALTERNA				CANCHA ALTERNA			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Plan Pedagógico

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO SUMAPAZ 2023
FUNDAMENTACION DOS

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION DOS	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Interacciones relacionados con e lkltino en los diferentes movimientos
						EQUILIBRIO	Coordinación del equilibrio en todos los movimientos afines al baloncesto
						ORIENTACION	Orientado corporal de lateralidad en el manejo de Espacios y Tiempos.
						DIFERENCIACION	Diferenciacion en la posicion Corporal en la Percepción espacio temporal
						REACCIÓN	Desarrollo del dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción y su reaccion
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con su capacidad de atencion eficiencia y creatividad
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices en busca de perfeccionar el movimiento.
						CORRER	Dominio motor en las habilidades adaptados a la coordinacion del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la caltabilidad. Buscando mediante el trabajo especializado para lograr su maxima caltabilidad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzamiento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, libres y (3) puntos
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con una y/o mano y ambas manos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Momentos	Especialidad, de aplicación de las diferentes tiempos y fuerzas de diseño a movimiento de acciones motrices.
						Variaciones	Fuerza explosiva, fuerza resistencia y fuerza de reacción,
						Elementos orgánicos-Funcionales relacionados con	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-Funcionales relacionados con	Resistencia a la fuerza rápida, resistencia del balón
						Dominio motor en la medicion de resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia, como resistencia de la musculatura esencial
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con	Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Interacciones Elementos	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su
						Dominio motor en la medicion de la Flexibilidad	Factores importantes que logre el trabajo de la flexibilidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Importante activar el desarrollo corporal, apto para ert baloncesto
						ADELANTE /ATRÁS	Importante para la orientación corporal en la adefensa y ofensiva del espacio y lateralidad
						SALTAR	Descrroltar un alto nivel de caltabilidad importante en acciones defensivas y ofensivas
						VERTCAL -ADELANTE	Perfeccionar coordinación del movimiento yeqilosvidad
						LATERAL - I/D	Mjorar el desarrollo del Equilibrio, potencia de este movimiento basico para este deporte
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento
						LAERAL I/D	Perfeccionamiento y adaptación en los cambios de ritmo y exercicion corporal de este fundamento
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora en la posicion corporal
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices. De la forma y coordinación para este fundamento
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Perfeccina, Agarre clásico, cón una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza , interaccines de pase gruples en juego real
						BESBOL	Perfeccionamiento , del pase de berobol, en interacciones de juego real , En movimiento o estatico- negacion y pase
						PICADO	Perfeccionamiento , del pase de enlace, su efetividad y momento en interacciones de juego real.
						BANDEJA	Perfeccionamiento , del pase de bandeja, su efetividad y momento en interacciones de juego real.
				4	Tecnica del Dribla / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Perfeccionamiento del fundamento tecnico del drible la postura corporal. Y su uso en interacciones de juego real
						POR ATRAS	Perfeccionamiento, con control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real
						ZIG-ZAG	Perfeccionamiento, control en cambios de direccion, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual
						ENTRE LAS PIERNAS	Perfeccionamiento, control en cambios de direccion, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual
						CAMBIOS DE DIRECCION	Perfeccionamiento del fundamento del drible izquierda derecha y sus aplicaciones
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha Izquierda	EN MOVIMIENTO	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura de la mano, conrespecto al aro, y el momento
						EN DETENCION	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , conrespecto al defensa, y el momento de la accion
						EN SUSPENSION	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon
						LIBRES - TRES PUNTOS	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para altura posicion del brazo y altura del balon
						EN DOBLE RITMO	Perfeccionamiento de la postura de los pies y la mano ; y altura del brazo , con respecto al tablero y el defensa
		TACTICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	Conocimiento del deporte y su historia
						del Baloncesto	
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiana	Proponerce metas en su categoria
						Ilustracion del baloncesto actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Recuento de algunos logros	Ponerse objetivos
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enemoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		TEORICO		1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidaridad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
						ALIMENTACIÓN	Recomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltada a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Recomendaciones generales al respecto para todos
						ALIMENTACIÓN	Recomendaciones generales al respecto para todos
						PRESENTACION PERSONAL	Recomendaciones generales al respecto para todos
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendaciones generales al respecto para todos
						EJERCICIO FISICO	Recomendaciones generales al respecto para todos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Recomendaciones generales al respecto para todos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Recomendaciones generales al respecto para todos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Recomendaciones generales al respecto para todos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Recomendaciones generales al respecto para todos
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Afines al deporte	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Acciones coordinativas Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Acciones Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						De otros deportes populares	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	De la region	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Ancestrales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Cantar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Declamar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Teatro	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Actividades Motoras	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Habilidades	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Coordinativas	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Distracion	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Boliriol	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Tenins de mesa	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Bian mano	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Carreras	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
FECHA DE ENTREGA			MARZO 30 2023				
NOMBRES Y APELLIDOS DEL							

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO SUMAPAZ 2023
NIVEL FUNDAMENTACION UNO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION UNO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento
						EQUILIBRIO	Coordinación del movimiento
						ORIENTACION	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						DIFERENCIACIÓN	Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correccion y ajuste ejecución de las habilidades motrices.
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adaptados a la coordinación del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la salta bilidad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzamiento
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con la mano
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
							Modalidades de fuerza en baloncesto
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados con	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con	Resistencia especifica en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con	Tipos de velocidad en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
						ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						SALTAR	Percepción espacio-temporal
						VERTICAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
						LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
						LAERAL I/D	Adaptación y transformación
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza
						BESBOL	Para pasar, tirar o driblar,
						PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
						BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
				4	Tecnica del Dribla / Habilidades en el dribla - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
						POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades dribla cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del dribla izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamientos/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
						EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
						EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
						LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. despues de dribla en suspension
						EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. despues de pase
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del baloncesto
						del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiano	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
						Ilustracion del baloncesto actual en Cundinamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logros
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para aplirenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enemoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquiriría mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidaridad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						Disciplina	Adquiriría mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Cuidarlo
						ALIMENTACIÓN	Recomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						MOTIVACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						INTGRACION	LO MEJOR DE SI MISMO
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DESIRROLLO PERSONAL	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DIVERSION	LO MEJOR DE SI MISMO
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						HABILIDADES	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						SOCIAL	LO MEJOR DE SI MISMO
						ASOCIACION	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPAÑERISMO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DIVERSION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						HABILIDADES	LO MEJOR DE SI MISMO
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	Mar-30
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO SUMAPAZ 2023
NIVEL INICIACIÓN UNO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION UNO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	
						ACOPLAMIENTO	
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACIÓN	
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	
				6	6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
						CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	
						LANZAR	
						ATRAPAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
							Modalidades de fuerza en baloncesto
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados con	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con	Resistencia especifica en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con	Tipos de velocidad en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
						ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						SALTAR	Percepción espacio-temporal
						VERTICAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
						LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
						LAERAL I/D	Adaptación y transformación
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza
						BESBOL	Para pasar, tirar o driblar,
						PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
						BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
				4	Tecnica del Dribla / Habilidades en el dribla - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
						POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades dribla cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del dribla izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamientos/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
						EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
						EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
						LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. despues de dribla en suspension
						EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. despues de pase
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
						del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiano	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
						Ilustracion del baloncesto actual en Cundinamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logros
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para aplirenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enemoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquiriría mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidaridad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						Disciplina	Adquiriría mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Cuidarlo
						ALIMENTACIÓN	Recomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						MOTIVACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						INTGRACION	LO MEJOR DE SI MISMO
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DESIRROLLO PERSONAL	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DIVERSION	LO MEJOR DE SI MISMO
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						HABILIDADES	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						SOCIAL	LO MEJOR DE SI MISMO
						ASOCIACION	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPAÑERISMO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DIVERSION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						HABILIDADES	LO MEJOR DE SI MISMO
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	MARZO 30 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	

Anexo 4









ANEXO 5

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

#DeporteQueProgresa

NEFICIAD	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															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS	11	12	11		12										23
16 AÑOS	3	10	3		10										13
17 AÑOS	6	8	6		8										14
TOTALES	50														50

FORMADOR JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS

ANEXO 6



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7

INICIACION 1

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

#DeporteQueProgresa

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 02 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de bienvenida, exposision sobre los diferentes componentes sicosociales, en los cuales se enfocaran las clases de la disciolna del baloncesto, como, comportamiento, cuidado de escenarios, materiales, el entorno, el respeto a los compañeros y profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horarios.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO MUTUO Y HACIA LOS DEMAS
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CORRER /DESPLAZAR :Importante activar el desarrollo corporal, apto para erl baloncesto	IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU C
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	ADELANTE /ATRÁS Desarrollar un alto nivel de saltabiliadad importante en acciones defensivas y ofensivas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	ADELANTE- ATRÁS:Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	DIFERENTES TIPOS. PECHO, ENLACE, PICADO:Perfecciona, Agarre clásico, con una y dos manos	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADAPTACION DE MOVIMIENTOS PROPIOS DEL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 03 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CORRER /DESPLAZAR: Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PI
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Ejercicios didacticos de postura y agarre del balon, gesto tecnico inicial de la mano y brazo para la realizacion del drible.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Ejercicos para la enseñamza de la ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, en la coordinacion en la ejecucion de los diferentes tipos de pases.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Acondicionamiento fisico orientado a la AdaptaAdaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 05 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Equilibrio, potencia del movimiento	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	**EJERCICIO 1**	CAMBIOS DE DIRECCION .Fundamento del drible izquierda derecha:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	Fundamento tecnico de la postura corporal. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 09 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dominio motor en la medicion de su Dominio motor en la medicion de su resistencia	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Flexibilidad en baloncesto .Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia,	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 10 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad. Resistencia específica en el baloncesto.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Tecnica de la postura de la mano.Tecnica de la postura del cuerpoecución de las habilidades motrices.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 12 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUMPLIMIENTO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	DIFERENCIACION.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	EN SUSPENSION Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 16 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUIDADO DE LAS PERTENENCIAS COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUIDAD DE LAS PERETNENCIAS COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	**EJERCICIO 1**	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , conrespecto al defensa, y el momento de la accion	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Fundamento tecnico de la postura corporal.,Fundamento del drible izquierda derecha	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 17 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUIDADO DEL BUEN VOCABULARIO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUIDAD DEL BUEN VOCABULARIO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices.en busca de perfeccionar el movimiento.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Sin cAdaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.ontrol visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balonesRecepción, Pases y sus variantes	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	pases a una y dus manos o en Mov. después de drible , pase de nlace	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 19 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dominio motor en la medicion de su Dominio motor en la medicion de su resistencia. Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento. Acondicionamiento fisico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su flexibilidad	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Flexibilidad en baloncesto .Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia,	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 23 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Equilibrio, potencia del movimiento	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	**EJERCICIO 1**	CAMBIOS DE DIRECCION .Fundamento del drible izquierda derecha:Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su flexibilidad	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	Fundamento tecnico de la postura corporal. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas. lemtos mecanicos basicos para el lanzaniento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, ,libres y (3) puntos	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 24 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUMPLIMIENTO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.DIFERENCIACION.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	EN SUSPENSION Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza. Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Factores importantes que logra el trabajo de la flexibilidad	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 26 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	CORRER /DESPLAZAR: Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PI
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	**EJERCICIO 1**	Ejercicios didacticos de postura y agarre del balon, gesto tecnico inicial de la mano y brazo para la realizacion del drible.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	Ejercicos para la enseñamza de la ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, en la coordinacion en la ejecucion de los diferentes tipos de pases.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Acondicionamiento fisico orientado a la AdaptaAdaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 30 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS BASICOS DE INICIACION -DRIBLE - PASES - LANZAMIENTOS			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA DISCIPLINA MUTUO COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.			CALENTAMIENTO	Coordinación del movimiento, espacio y lateralidad, movimientos coordinativos enfocados al desplazamiento. Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.	IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU C
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Ejercicios didacticos de postura y agarre del balon, gesto tecnico inicial de la mano y brazo para la realizacion del drible.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Ejercicos para la enseñamza de la ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, en la coordinacion en la ejecucion de los diferentes tipos de pases.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Ejercicos para ejecucion del realizar, posturas en elel reconocimiento de la cancha, recorridos del balon, y enseñanza de la postura ofensiva y defensiva, con desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.con respecto al aro.	ADAPTACION DE MOVIMIENTOS PROPIOS DEL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

FUNDAMENTACION 1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 02 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de bienvenida, exposision sobre los diferentes componentes sicosociales, en los cuales se enfocaran las clases de la disciolna del baloncesto, como, comportamiento, cuidado de escenarios, materiales, el entorno, el respeto a los compañeros y profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horarios.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO MUTUO Y HACIA LOS DEMAS
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CORRER /DESPLAZAR :Importante activar el desarrollo corporal, apto para erl baloncesto	IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU C
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	ADELANTE /ATRÁS Desarrollar un alto nivel de saltabiliadad importante en acciones defensivas y ofensivas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	ADELANTE- ATRÁS:Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	DIFERENTES TIPOS. PECHO, ENLACE, PICADO:Perfecciona, Agarre clásico, con una y dos manos	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADAPTACION DE MOVIMIENTOS PROPIOS DEL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 03 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA DISCIPLINA MUTUO COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación del movimiento, espacio y lateralidad, movimientos coordinativos enfocados al desplazamiento. Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.	IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU C
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Ejercicios didacticos de postura y agarre del balon, gesto tecnico inicial de la mano y brazo para la realizacion del drible.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Ejercicos para la enseñamza de la ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, en la coordinacion en la ejecucion de los diferentes tipos de pases.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Ejercicos para ejecucion del realizar, posturas en elel reconocimiento de la cancha, recorridos del balon, y enseñanza de la postura ofensiva y defensiva, con desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.con respecto al aro.	ADAPTACION DE MOVIMIENTOS PROPIOS DEL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 05 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CORRER /DESPLAZAR: Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PI
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Ejercicios didacticos de postura y agarre del balon, gesto tecnico inicial de la mano y brazo para la realizacion del drible.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Ejercicos para la enseñamza de la ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, en la coordinacion en la ejecucion de los diferentes tipos de pases.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Acondicionamiento fisico orientado a la AdaptaAdaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 09 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Equilibrio, potencia del movimiento	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	CAMBIOS DE DIRECCION .Fundamento del drible izquierda derecha:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Fundamento tecnico de la postura corporal. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 10 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dominio motor en la medicion de su Dominio motor en la medicion de su resistencia	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Flexibilidad en baloncesto .Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia,	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 12 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad. Resistencia específica en el baloncesto.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Tecnica de la postura de la mano.Tecnica de la postura del cuerpoecución de las habilidades motrices.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 16 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUMPLIMIENTO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	DIFERENCIACION.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	EN SUSPENSION Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 17 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUIDADO DE LAS PERTENENCIAS COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUIDAD DE LAS PERETNENCIAS COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , conrespecto al defensa, y el momento de la accion	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Fundamento tecnico de la postura corporal.,Fundamento del drible izquierda derecha	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 19 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUIDADO DEL BUEN VOCABULARIO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUIDAD DEL BUEN VOCABULARIO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices.en busca de perfeccionar el movimiento.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Sin cAdaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.ontrol visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balonesRecepción, Pases y sus variantes	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	pases a una y dus manos o en Mov. después de drible , pase de nlace	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 23 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	Dominio motor en la medicion de su Dominio motor en la medicion de su resistencia. Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento. Acondicionamiento fisico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su flexibilidad	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	**EJERCICIO 1**	Flexibilidad en baloncesto .Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia,	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 26 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	12

TIEMPO	FASE		TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUMPLIMIENTO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.DIFERENCIACION.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	EN SUSPENSION Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza. Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Factores importantes que logra el trabajo de la flexibilidad	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 24 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion — **SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos — **CALENTAMIENTO**	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Equilibrio, potencia del movimiento	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon — **EJERCICIO 1**	CAMBIOS DE DIRECCION .Fundamento del drible izquierda derecha:Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su flexibilidad	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible — **EJERCICIO 2**	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase — **EJERCICIO 3**	Fundamento tecnico de la postura corporal. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas. lemtos mecanicos basicos para el lanzaniento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, ,libres y (3) puntos	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego — **JUEGO**	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
		— **RETO PROXIMA SESION**	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 30 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (1)
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE LA FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - TIROS AL ARO			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de bienvenida, exposision sobre los diferentes componentes sicosociales, en los cuales se enfocaran las clases de la disciolna del baloncesto, como, comportamiento, cuidado de escenarios, materiales, el entorno, el respeto a los compañeros y profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horarios.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO MUTUO Y HACIA LOS DEMAS
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	CORRER /DESPLAZAR :Importante activar el desarrollo corporal, apto para erl baloncesto	IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU C
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	**EJERCICIO 1**	ADELANTE /ATRÁS Desarrollar un alto nivel de saltabiliadad importante en acciones defensivas y ofensivas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	ADELANTE- ATRÁS:Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	DIFERENTES TIPOS. PECHO, ENLACE, PICADO:Perfecciona, Agarre clásico, con una y dos manos	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADAPTACION DE MOVIMIENTOS PROPIOS DEL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

FUNDAMENTACION 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 02 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de bienvenida, exposision sobre los diferentes componentes sicosociales, en los cuales se enfocaran las clases de la disciolna del baloncesto, como, comportamiento, cuidado de escenarios, materiales, el entorno, el respeto a los compañeros y profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horarios.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO MUTUO Y HACIA LOS DEMAS
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CORRER /DESPLAZAR :Importante activar el desarrollo corporal, apto para erl baloncesto	IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU C
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	ADELANTE /ATRÁS Desarrollar un alto nivel de saltabiliadad importante en acciones defensivas y ofensivas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	ADELANTE- ATRÁS:Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	DIFERENTES TIPOS. PECHO, ENLACE, PICADO:Perfecciona, Agarre clásico, con una y dos manos	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADAPTACION DE MOVIMIENTOS PROPIOS DEL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 03 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA DISCIPLINA MUTUO COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coordinación del movimiento, espacio y lateralidad, movimientos coordinativos enfocados al desplazamiento. Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.	IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU C
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Ejercicios didacticos de postura y agarre del balon, gesto tecnico inicial de la mano y brazo para la realizacion del drible.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Ejercicos para la enseñamza de la ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, en la coordinacion en la ejecucion de los diferentes tipos de pases.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Ejercicos para ejecucion del realizar, posturas en elel reconocimiento de la cancha, recorridos del balon, y enseñanza de la postura ofensiva y defensiva, con desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.con respecto al aro.	ADAPTACION DE MOVIMIENTOS PROPIOS DEL JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 05 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CORRER /DESPLAZAR: Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PI
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Ejercicios didacticos de postura y agarre del balon, gesto tecnico inicial de la mano y brazo para la realizacion del drible.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Ejercicos para la enseñamza de la ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, en la coordinacion en la ejecucion de los diferentes tipos de pases.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Acondicionamiento fisico orientado a la AdaptaAdaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 09 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Equilibrio, potencia del movimiento	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	**EJERCICIO 1**	CAMBIOS DE DIRECCION .Fundamento del drible izquierda derecha:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	Fundamento tecnico de la postura corporal. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 10 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dominio motor en la medicion de su Dominio motor en la medicion de su resistencia	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Flexibilidad en baloncesto .Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia,	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 12 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ATENCION COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad. Resistencia específica en el baloncesto.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Tecnica de la postura de la mano.Tecnica de la postura del cuerpoecución de las habilidades motrices.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 16 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	7

TIEMPO	FASE		TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.		SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUMPLIMIENTO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	DIFERENCIACION.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.		ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	EN SUSPENSION Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon:		ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.		ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones		ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.		ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .		VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 17 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUIDADO DE LAS PERTENENCIAS COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUIDAD DE LAS PERETNENCIAS COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , conrespecto al defensa, y el momento de la accion	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Fundamento tecnico de la postura corporal.,Fundamento del drible izquierda derecha	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 19 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUIDADO DEL BUEN VOCABULARIO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUIDAD DEL BUEN VOCABULARIO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices.en busca de perfeccionar el movimiento.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	Sin cAdaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.ontrol visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balonesRecepción, Pases y sus variantes	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	pases a una y dus manos o en Mov. después de drible , pase de nlace	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 23 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL RESPETO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dominio motor en la medicion de su Dominio motor en la medicion de su resistencia. Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento. Acondicionamiento fisico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su flexibilidad	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	EJERCICIO 1	Flexibilidad en baloncesto .Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia,	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas.Habilidades drible cambio de mano, con pasadas	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 24 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	**SENSIBILIZACION**	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE LA ATENCION COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	**CALENTAMIENTO**	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Equilibrio, potencia del movimiento	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon	**EJERCICIO 1**	CAMBIOS DE DIRECCION .Fundamento del drible izquierda derecha:Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con mejoramiento en su flexibilidad	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	**EJERCICIO 2**	Ejercicos para ejecucion del dribling, postura del gesto y recorrido, del balon, de mano derecha e izquierda. Ritmo y desplazamiento en coordinacion en velocidades cambiantes.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	**EJERCICIO 3**	Fundamento tecnico de la postura corporal. Habilidades drible cambio de mano, con pasadas. lemtos mecanicos basicos para el lanzaniento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, ,libres y (3) puntos	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	**JUEGO**	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 26 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUMPLIMIENTO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.DIFERENCIACION.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	EN SUSPENSION Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza. Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.Factores importantes que logra el trabajo de la flexibilidad	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

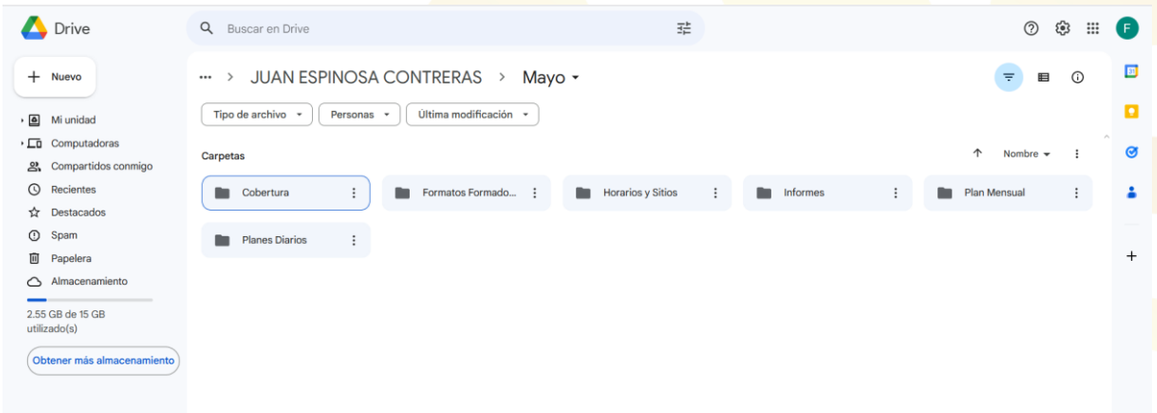
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	JUNIO 30 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION (2)
OBJETIVO:	FUNDAMENTACION -DOBLERITMOS-CAMBIOS DE DIRECCION - INTERACCIONES DE JUEGO			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Charla de componente SOBRE LA IMPORTANCIA DE EL CUMPLIMIENTO COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL BUEN APRENDIZAJE profesor y otras personas, e igualmente el aseo peronal y el cumplimiento de horario.s.	SE INCENTIVA MEDIANTE CHARLAS SOBRE EL CUMPLIMIENTO COMO COMPONENTE INDISPENSABLE EN EL APRENDIZAJE COMO FACTOR IMPORTNTE Y COMPLEMENTO SICOSOCIAL
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	DIFERENCIACION.Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.	ES UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO Y MENTE
15 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo balon -Lan	EJERCICIO 1	EN SUSPENSION Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon:	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del drible	EJERCICIO 2	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
15 MIN.		Tematica del pase	EJERCICIO 3	Percepción espacio-temporal.Sin control visual Alto, con dos balones	ADAPTACION DE GESTOS TECNICOS
40 MIN.		Tematica del juego	JUEGO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.	ADAPTACION UN ESPACIO IMPORTANTE DONDE EL ALUMNO PREPARA SU CU CUERPO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Enseñanza de Ejercicos basicos para entrar en la pasMdad del descanso pero con la actividad del estiramiento, para lograr una buena recuperacion muscular en el reposo, .	VUELTA A LA CALMA
			RETO PROXIMA SESION	Repeticion de estas actividades buscando mejorarlas y la aplicación de estas tecnicas, al juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

Anexo 8



ANEXO 9

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

MES JUNIO				**MUNICIPIO:**	**SIBATE**	
LUGAR:				**HORARIO DE PRACTICA**		
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN 1 Y 2**	
				15 A 17 AÑOS	**15 A 17 AÑOS**	**15- A 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	X
			RESPONSABILIDAD	x	x	X
			COMPAÑERISMO	x	x	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	x	x	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x	x	X
			AUTODISCIPLINA	x	x	X
			PARTICIPACIÓN	x	x	X
			PERSEVERANCIA	x	x	X
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	X
			CALENTAMIENTO	x	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	x	x	X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	x	x	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	x	x	X
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	X
			VELOCIDAD	x	x	X
			FLEXIBILIDAD	x	x	X
			RESISTENCIA	x	x	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	X
			DRIBLE	x	x	X
			LANZAMIENTOS	x	x	X
			INDUCCION AL JUEGO	x	x	X
		ELEMENTOS TACTICOS	CORRER Y PASAR	x	x	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA	CHARLA	CHARLA

FIRMA FORMADOR: ***JUAN ESPINOSA CONTRERAS***

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 10

Descripción	Nombre del documento		
1.CUENTA DE COBRO ABRIL 2023 (1).pdf	1.CUENTA DE COBRO ABRIL 2023 (1).pdf	Descargar	Detalle
2.FORMAO INFORME DE GESTION ABRIL FORMADORES.pdf	2.FORMAO INFORME DE GESTION ABRIL FORMADORES.pdf	Descargar	Detalle
3.Parafiscales Abril.pdf	3.Parafiscales Abril.pdf	Descargar	Detalle
4.FORMATO INFORME FOTOGRAFICO FORMADORES ABRIl.pdf	4.FORMATO INFORME FOTOGRAFICO FORMADORES ABRIl.pdf	Descargar	Detalle
5.PRUEBAS FISICAS INDEPORTES 2023 (2).xlsx	5.PRUEBAS FISICAS INDEPORTES 2023 (2).xlsx	Descargar	Detalle

ANEXO 11

Certificación del municipio mes de marzo.

Instituto Municipal para Deporte y la Recreación de Sibaté
PBX: 725 1185
Email: indersibate@hotmail.com

CERTIFICACION

EL JEFE DEPORTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE SIBATÉ

HACE CONSTAR:

Que **JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No**. 19.444.197 de Bogotá** presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE BALONCESTO**, durante el período comprendido entre el 01 de mayo del 2023 al 31 de mayo del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

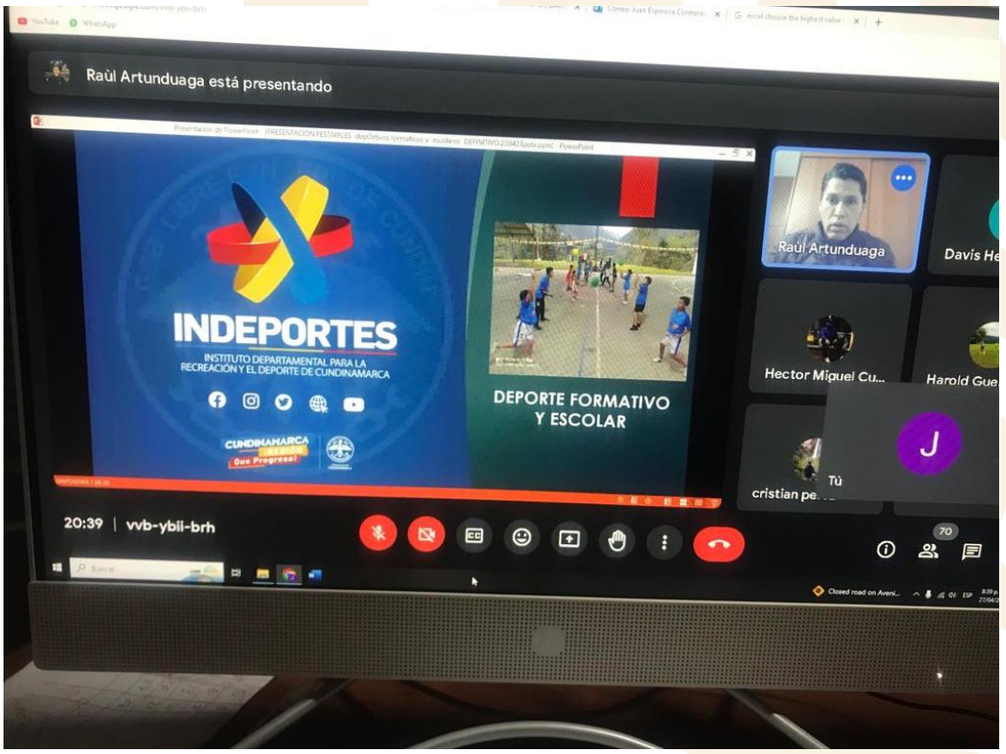
La presente se expide a los 01 días del mes de junio del 2023

JORGE ENRIQUE USAQUEN SUAREZ
JEFE DEPORTIVO IMDERS

ANEXO 12

Estuve atento para consolidar las listas para inscribir las niñas y niños a partir de este mes a los festivales deportivos y estar atento a apoyar y asistir a este evento y las actividades que se desarrollaran en las fechas que establezca la subgerencia técnica y apoyar en su realización de acuerdo a las directrices de Indeportes Cundinamarca





ANEXOS 13

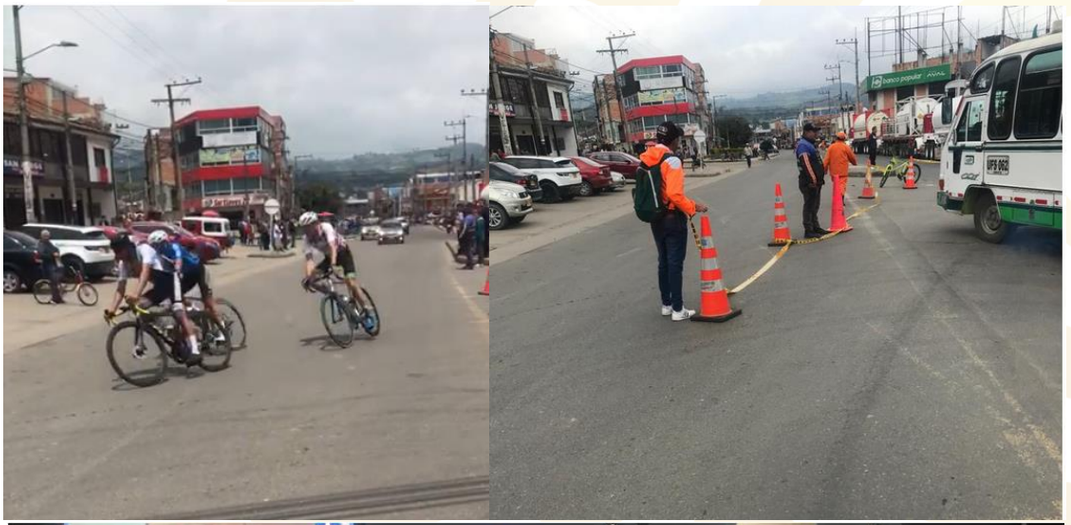
Estuve atento a asistir a las reuniones y capacitaciones programadas por la coordinación del programa.

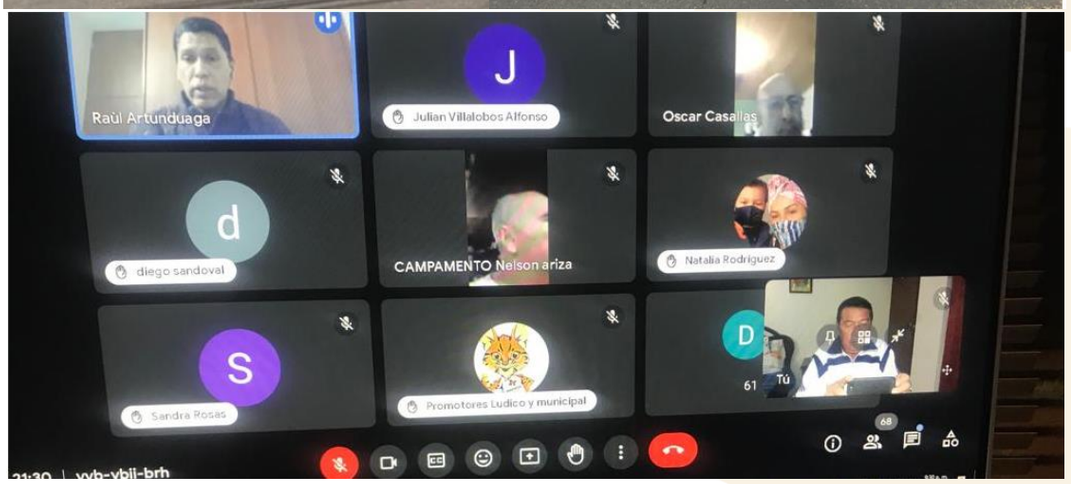
-Se asistió el día 09 a la reunión virtual para el apoyo a la clásica

- Se apoyo el día 12 en la final de la clásica nacional en Sibaté

-Se apoyo el 26 de mayo el evento a la 3ª edad en el estadio

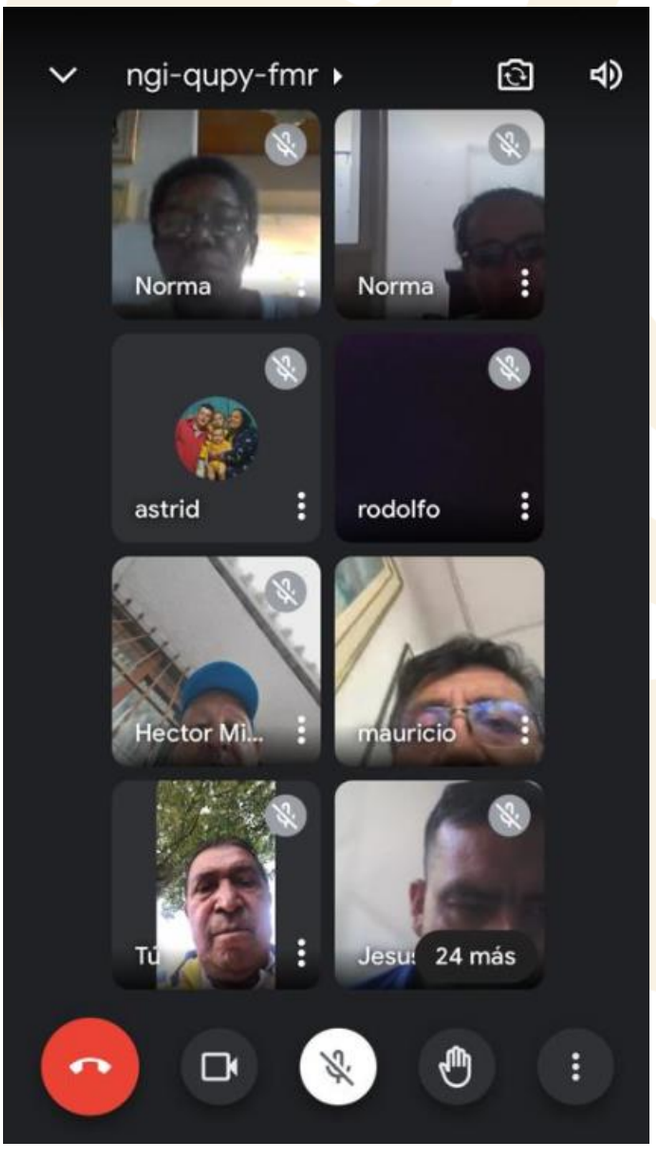
- Se asistió el dia 29 a la reunión virtual apoyo vuelta C/marca










ngi-qupy-fmr
Norma
Norma
astrid
rodolfo
Hector Mi...
mauricio
Tú
Jesus
24 más

INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Reubicación formadores de Soachá en Sibaté.	02 de mayo de 2023	01

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE SIBATE	10 00 AM	11 00 AM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Definir puntos de desarrollo de obligaciones contractuales de formadores que estaban en Soacha y llegan a apoyar el municipio de Sibate.

ORDEN DEL DÍA:

PRESENTACION DEL DIRECTOR DEL INSTITUTO.
DEFINICION DE ESCENARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA
ACLARACION SOBRE SOLICITUD DE CERTIFICACION

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se presenta el director Nicolas Emayusa, y el subdirector Jorge Usaquen, donde dan la bienvenida, se habla sobre el tema de apoyo en algunas instalaciones, en tenis de mesa se habla de iniciar el proceso desde cero aliado con el club de tenis de mesa apoyando en el municipio de Sibate, en futbol de salón, el baloncesto se habla para pablo Neruda, cada uno de los docentes se les asignara un punto para apoyar o iniciar en cada uno de los escenarios. Se ayuda con prensa, y los demás docentes se enlazan con los directores de escuelas. Tenis de mesa se enlaza con el coordinador Jorge Usaquen que definirán espacios. Se habla sobre la certificación, se envía solo el informe de gestión y fotográfico del mes anterior.
En esta primera acta queda como un acercamiento y en una segunda acta se definen escenarios específicos en cada deporte.

Se solicita dejar las puertas abiertas para continuar con el proceso y estar en comunicación con el instituto.
Con los docentes de tenis de campo toca esperar la ubicación dentro del municipio.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Estar en dialogo con el director para definir espacios y cumplimiento de metas de población.	Primer semana de mayo.	Formadores deportivos

CUNDINAMARCA
¡Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
NICOLAS EMAYUSA	
JORGE USAQUEN	
DEYVIS HERRERA	
DAVID PRIETO	
NATALIA RODRIGUEZ	
ANYI ACOSTA	
JONATHAN VALCARCEL	
LEIDY PEÑA	
JUAN ESPINOSA	
BRAYAN GARZON	
JHON TURGA	
Luis Carlos Benavides Imbachi	

ANEXO 14

Formato único documental.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

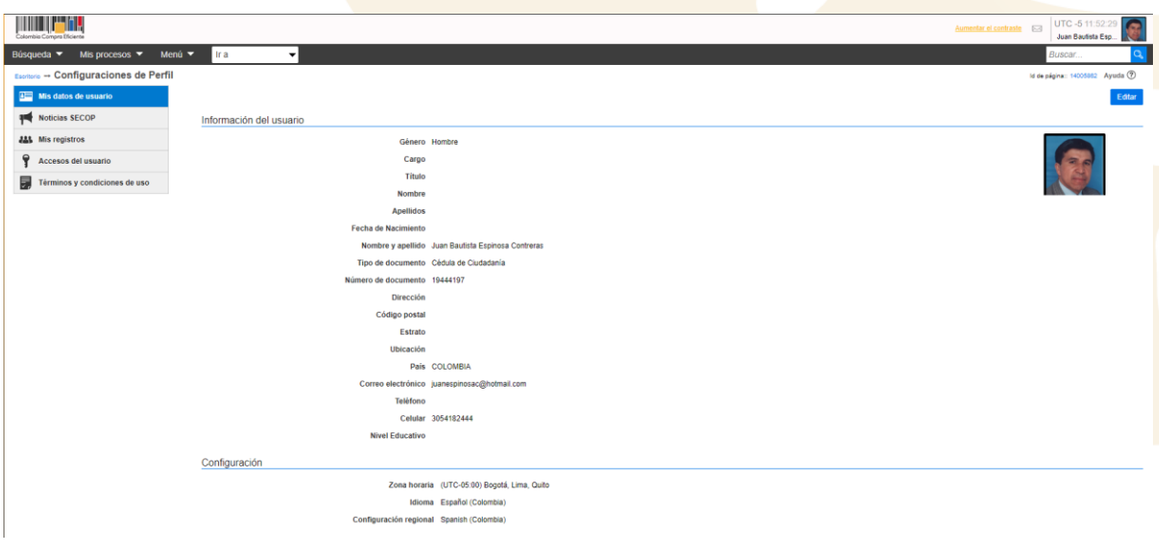
ENTIDAD PRODUCTORA:	REGISTRO DE ENTRADA			
UNIDAD ADMINISTRATIVA:	AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :				
OBJETO:	NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

ANEXO 15



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 16

Realice la actualización de la documentación e informe del mes de Mayo

