INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS INFORME No. 01 de 2023 CONTRATO No. 686 de 2023					
Nombre del Contratista	DIANA FERNANDA HERNANDEZ GOMEZ				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1069755402 DE Fusagasugá				
Número del Contrato	**686 de 2023**	**Pago Número**	01	**De**	08
Período Informado	**03/04/2023 al 30/04/2023**	**No. De Registro Presupuestal**	2023001003		

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.	VER ANEXO 1 Fotografía de convocatoria con la población convocada (escuela general Santander)
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	VER ANEXO 2 Pantallazos de la asistencia
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	VER ANEXO 3 Pantallazo de malla curricular y plan pedagógico correspondiente a la escuela de formación en baloncesto y atletismo
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.	VER ANEXO 4 Fotografías de actividades de clase
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 5 Pantallazo cuadro de cobertura

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	VER ANEXO 6 Pantallazo de publicación de indeportes
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	VER ANEXO 7 Pantallazo de las 6 planeaciones del mes de abril
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 8 Pantallazo del drive Sumapaz
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.	VER ANEXO 9 Pantallazo de las planeaciones del mes de mayo
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 Pantallazo del cronograma de entrega de test emitido por indeportes
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.	VER ANEXO 11 Pantallazo del certificado emitido por el IDERF
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 del cronograma de festivales emitido por indeportes
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO 13 Pantallazo de reuniones realizadas y 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 del FUID
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 de la plataforma 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 Fotografía de deportistas diligenciando un formato

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 1



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2 PANTALLAZO DE ASISTENCIA

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CONSUELO ACUÑA SANDOVAÑ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
2	KAREN SOLANYI ARIAS BELTRAN																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
3	EDGAR HUMEBRTO BERNAL LEGUIZAMON																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
4	VERONICA LORENA BUSTOS MARTNEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
5	PILAR CARDENAS																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
6	LINA DSNEY CARDENAS RIVEROS																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
7	MAYERLY PATRICIA CHAVARRO BAQUERO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
8	NATALIA FARIGUA ROSAS																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
9	JAREED STEEVEN FRANCO RODRIGUEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
10	NATALIA ANDREA GUERRERO ORREGO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
11	STIWER GUEVARA PIRAJAN																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
12	JENNY PAOLA GUTIERREZ ACEVEDO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
13	JUAN MARTIN GUZMAN LARA																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
14	JOHN STIVEN HERNANDEZ ROMERO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
15	YOLANDA LATORRE																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	WILLIAM MENDOZA JIMENEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
2	FABIO DE JESUS AVILA AVILA																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
3	FRANCY YANETH CRUZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
4	BRANDON DELGADO AVILA																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
5	RUTH MARLEN DIAZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
6	MARIANA GIRALDO CASTAÑO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
7	CRISTIAN DANIEL GONZALEZ ROJAS																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
8	CLAUDIO JOSE GUZMAN AVENDAÑO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
9	JOHN EDWIN JIMENEZ BARBOSA																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
10	LUIS ATONIO LEAL																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
11	ANA MARLENE MARTIN DAZA																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
12	RAUL ERNESTO MORALES RODRIGUEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
13	JOSE DAVID NOVOA CRUZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
14	JUAN SEBASTIAN PALACIOS ROMAÑA																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
15	ELIECER PEREZ MARTINEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

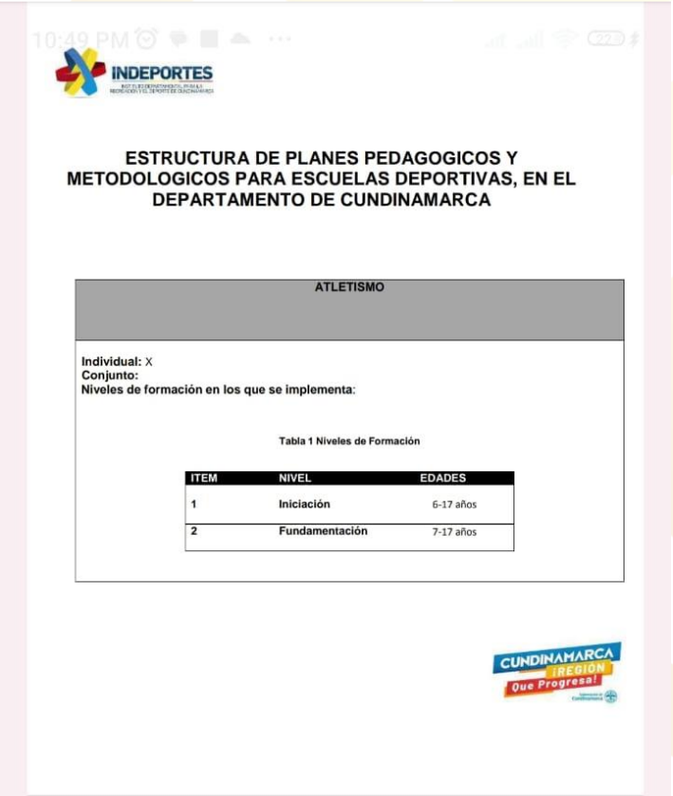
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ERIKA REYES																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
2	MARIA CRISTINA RODRIGUEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
3	CINDY DAYANA SANCHEZ GARZON																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
4	ESTEVAN ELIAS SANTAMARI ORJUELA																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
5	WALTER ANDRES VILLAMIL FRANCO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
6	YENI ZAMORA PORTOCARRERO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
7	JUAN DAVID ALARCON																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
8	WILSON JULIAN BUSTOS																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
9	DIANA MARCELA CAMARGO BUITRAGO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
10	LUSEY CASTELLANOS MORENO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
11	ANGIE LORENA LOPEZ MENDEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
12	MICHAEL ADOLFO MONROY ROMERO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
13	GILLIAN ALEJANDRA PINEDA LOPEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
14	FRANCY LORENA PRECIADO HERNANDEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
15	DINA MARCELA REINO HURTADO																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
16	INGRID LIZETH ROJAS ROJAS																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
17	VIVIAN SOLEIDY RONDEROS HERNANDEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
18	DAVID SANCHEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%
19	LAURA CRISTINA ZAPATA GONZALEZ																				1	1	1			1	1	1					6	6		100%

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

ANEXO 3



INDEPORTES

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

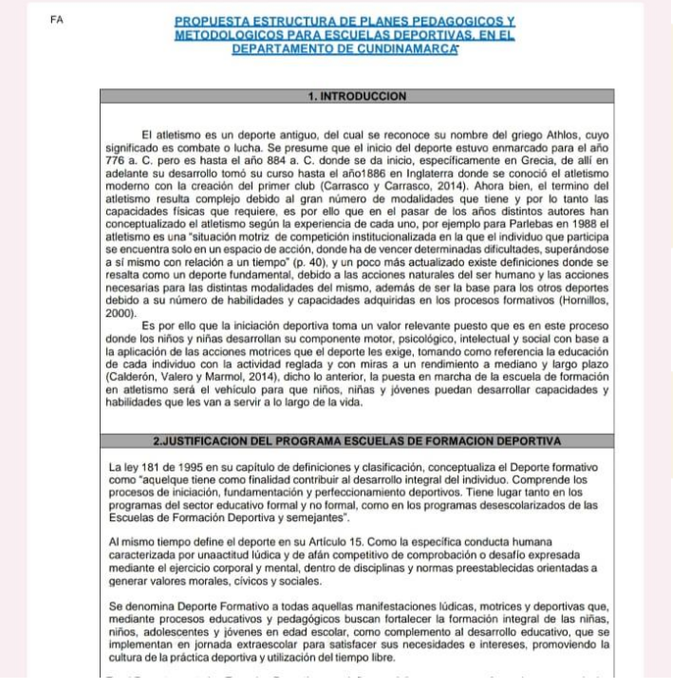
ATLETISMO

Individual: X
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

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



FA

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

1. INTRODUCCION

El atletismo es un deporte antiguo, del cual se reconoce su nombre del griego Athlos, cuyo significado es combate o lucha. Se presume que el inicio del deporte estuvo enmarcado para el año 776 a. C. pero es hasta el año 884 a. C. donde se da inicio, específicamente en Grecia, de allí en adelante su desarrollo tomó su curso hasta el año1886 en Inglaterra donde se conoció el atletismo moderno con la creación del primer club (Carrasco y Carrasco, 2014). Ahora bien, el termino del atletismo resulta complejo debido al gran número de modalidades que tiene y por lo tanto las capacidades físicas que requiere, es por ello que en el pasar de los años distintos autores han conceptualizado el atletismo según la experiencia de cada uno, por ejemplo para Parlebas en 1988 el atletismo es una "situación motriz de competición institucionalizada en la que el individuo que participa se encuentra solo en un espacio de acción, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo" (p. 40), y un poco más actualizado existe definiciones donde se resalta como un deporte fundamental, debido a las acciones naturales del ser humano y las acciones necesarias para las distintas modalidades del mismo, además de ser la base para los otros deportes debido a su número de habilidades y capacidades adquiridas en los procesos formativos (Hornillos, 2000).

Es por ello que la iniciación deportiva toma un valor relevante puesto que es en este proceso donde los niños y niñas desarrollan su componente motor, psicológico, intelectual y social con base a la aplicación de las acciones motrices que el deporte les exige, tomando como referencia la educación de cada individuo con la actividad reglada y con miras a un rendimiento a mediano y largo plazo (Calderón, Valero y Marmol, 2014), dicho lo anterior, la puesta en marcha de la escuela de formación en atletismo será el vehículo para que niños, niñas y jóvenes puedan desarrollar capacidades y habilidades que les van a servir a lo largo de la vida.

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 "aquelque 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 unaactitud 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.

adelante su desarrollo tomó su curso hasta el año1886 en Inglaterra donde se conoció el atletismo moderno con la creación del primer club (Carrasco y Carrasco, 2014). Ahora bien, el termino del atletismo resulta complejo debido al gran número de modalidades que tiene y por lo tanto las capacidades físicas que requiere, es por ello que en el pasar de los años distintos autores han conceptualizado el atletismo según la experiencia de cada uno, por ejemplo para Parlebas en 1988 el atletismo es una "situación motriz de competición institucionalizada en la que el individuo que participa se encuentra solo en un espacio de acción, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo" (p. 40), y un poco más actualizado existe definiciones donde se resalta como un deporte fundamental, debido a las acciones naturales del ser humano y las acciones necesarias para las distintas modalidades del mismo, además de ser la base para los otros deportes debido a su número de habilidades y capacidades adquiridas en los procesos formativos (Hornillos, 2000).

Es por ello que la iniciación deportiva toma un valor relevante puesto que es en este proceso donde los niños y niñas desarrollan su componente motor, psicológico, intelectual y social con base a la aplicación de las acciones motrices que el deporte les exige, tomando como referencia la educación de cada individuo con la actividad reglada y con miras a un rendimiento a mediano y largo plazo (Calderón, Valero y Marmol, 2014), dicho lo anterior, la puesta en marcha de la escuela de formación en atletismo será el vehículo para que niños, niñas y jóvenes puedan desarrollar capacidades y habilidades que les van a servir a lo largo de la vida.

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 "aquelque 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 desescola Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

3/14

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la especifica conducta hum. caracterizada por unaactitud 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".

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

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.

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

10:49 PM

FA

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

una posición de agachado y en las competencias nacionales, es obligatorio el uso del block de salida o arrancador.

La salida de todas las carreras se efectuará al disparo de la pistola, tirando al aire, después de que el Juez de Salidas haya comprobado que todos los atletas están absolutamente inmóviles en sus puestos y en la correcta posición de salida.

Si por cualquier razón, el Juez de Salidas no está satisfecho de que todo está preparado para proceder a dar la salida después de que todos los atletas estén en sus puestos, debe ordenar a todos ellos que se retiren de sus puestos, y los ayudantes de dicho Juez deben situarlos nuevamente en sus puestos respectivos en la línea de reunión.

En todas las competiciones escolares, las voces del Juez de salidas serán dadas en español, en las carreras hasta 300 m. (incluida la de 4 x 75 m.), serán las equivalentes a "¡A sus puestos!", "¡Listos ¡" y cuando todos los atletas estén inmóviles se disparará la pistola. Ningún atleta podrá tocar la línea de salida o el suelo que está delante de ella con sus manos o pies cuando esté en sus puestos.

Después de la voz de "¡A sus puestos!" el atleta se acercará a la línea de salida, tomará una posición en la que esté completamente en el interior de la calle que se le ha atribuido y detrás de la línea de salida. Las dos manos y al menos una rodilla deben estar en contacto con el suelo y los dos pies deben estar en contacto con las planchas planas de los tacos de salida, manteniendo el contacto de sus manos con el suelo y el de sus pies con los tacos de salida.

En carreras superiores a 300 m., la voz será "¡A sus puestos!", y cuando todos los atletas estén dispuestos, será disparada la pistola. Ningún atleta podrá tocar el suelo con su(s) mano(s) durante la salida.

A la voz de "¡A sus puestos!" o de "¡Listos!", según sea el caso, todos los atletas deberán tomar inmediatamente, sin demora alguna, su plena y definitiva posición de partida.

SALIDA FALSA.

- Un atleta, después de haber tomado la plena y definitiva posición de salida, no deberá iniciar su salida hasta el disparo. Si a juicio del Juez de Salidas o de los Adjunto/s, lo hace antes, se considerará que ha realizado una salida falsa.

- Excepto en las pruebas de Tetratlón, cualquier atleta responsable de una salida falsa será descalificado.
- En caso de una salida falsa, los ayudantes del Juez de Salidas procederán como sigue:
- Cualquier atleta responsable de la salida falsa será descalificado y una tarjeta roja será levantada frente a él o ellos.
- El juez de Salidas, o cualquier adjunto, en cuya opinión la salida no fue correcta, harán volver a los atletas disparando la pistola.

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

FA

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

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

PLAN PEDAGÓGICO ATLETISMO FORMATIVO

	6 - 10 AÑOS	10 - 13 AÑOS	11- 15 AÑOS	13 - 17 AÑOS
FASE SENSIBLES	PROGRESO RÁPIDO EN LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR	MEJOR CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR DURANTE LA NIÑEZ	ALTERACIÓN ESTRUCTURAL DE LAS CAPACIDADES Y DESTREZAS COORDINATIVAS (primera faze puberal)	DIFERENCIACIÓN ESPECÍFICA SEXUAL, INDIVIDUALIZACIÓN PROGRESIVA Y ESTABILIZACIÓN CRECIENTE
COMPONENTES	APRENDIZAJE MOTOR // CAPACIDADES CONDICIONALES// CAPACIDADES COORDINATIVAS// PREPARACIÓN PSICOLÓGICA // MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO			
ITEMS	-APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR - EXPLORACION DEL CUERPO -EXPLORACIÓN DE LAS MODALIDADES DEL ATLETISMO	-FAMILIARIZACIÓN Y ADAPTACIÓN FUNCIONAL DEL ATLETISMO -INICIACIÓN DE LATERALIDADES - NOCIÓN DE CAPACIDADES CONDICIONALES -NOCIÓN DE CAPACIDADES COORDINATIVAS	-FUNDAMENTACIÓN EN LAS MODALIDADES ATLETICAS - DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y CORDINATIVAS -PREPARACIÓN DE FÍSICA INICIAL -ELECCIÓN DE UNA MODALIDAD	-PROFUNDIZACIÓN EN LA MODALIDAD ESPECÍFICA - PREPARACIÓN MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO - PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA -DESARROLLO COMPETITIVO -CONTROL Y MANEJO DE LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS EN COMPETENCIA
MEDIOS	- JUEGOS -SALTOS -GIROS -MOVIMIENTOS -APERTURAS	-PREDEPORTIVOS -HABILIDADES Y DESTREZAS -LUDOMOTORES -CAPACIDADES GENERALES -MOVIMIENTOS GLOBALES	-PRE COMPETENCIA -HABILIDADES -TÉCNICA -VELOCIDAD GENERAL - FUERZA GENERAL - METAS -ACUERDOS	-COMPETENCIA -DISTANCIAS -TIEMPOS -ESPECIFIDAD DE MÉTODOS -REPETICIÓN AUTOREALIZACIÓN -AUTOMANDATOS -VISUALIZACIÓN

- Marchas
- Lisas: Medio fondo, fondo y velocidad
- Obstáculos: Obstáculos y Vallas
- Relevos

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño es capaz de coordinar movimientos con el cuerpo en diversas operaciones
						RITMO	El niño es capaz de capaz de reproducir un movimiento externo continuo en función de un objetivo
						EQUILIBRIO	El niño es capaz de mantener su movilidad frente al estímulo
						ORIENTACION	El niño es capaz de moverse de acuerdo al espacio y tiempo
						DIFERENCIACION	El niño es capaz de diferenciar habilidades desde la fuerza muscular
						REACCIÓN	El niño es capaz de dar respuesta rápida frente al estímulo
						ADAPTACIÓN	El niño es capaz de adaptarse a la situación de cambio
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El niño es capaz de realizar las actividades con facilidad de movimiento
						CORRER	El niño es capaz de sincronizar su cuerpo para una buena ejecución de la carrera
						SALTAR	El niño es capaz de realizar saltos de altura, unipodales o bipodales
						LANZAR	El niño es capaz de mover objetos a diferentes lados con facilidad
						ATRAPAR	El niño es capaz de recibir objetos en diversas situaciones de espacio y tiempo
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PESO CORPORAL EN MOVIMIENTOS COMPLETOS	EL NIÑO LOGRA HACER LOS EJERCICIOS DE FUERZA SIN PRESENTAR MOLESTIAS
						PLIOMETRÍA	EL NIÑO LOGRA EJECUTAR LOS EJERCICIOS PLIOMETRICOS SIN PRESENTAR MOLESTIAS
						TEST SALTO HORIZONTAL	EL NIÑO REALIZA PRUEBA FÍSICA INICIAL
						POSICIÓN DE PLANCHAS	EL NIÑO LOGRA EJECUTAR LAS PLANCHAS SIN PRESENTAR MOLESTIAS
				2	RESISTENCIA	TROTE EN 500 METROS	EL NIÑO COMPLETA LOS 500 METROS DE DISTANCIA
						TROTE EN 1000 METROS	EL NIÑO COMPLETA LOS 1000 METROS DE DISTANCIA
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD GENERAL	EL NIÑO PUEDE HACER LOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD SIN PROBLEMA
						TEST DE 30 y 50 M LANZADOS	EL NIÑO REALIZA PRUEBA FÍSICA INICIAL
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	EL NIÑO PUEDE HACER LOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION DE FORMA ACERTADA
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS ACTIVOS	EL NIÑO PUEDE HACER LOS ESTIRAMIENTOS SIN PRESENTAR DOLOR
						POSICIÓN DE PERRO QUE MIRA HACIA ABAJO, COBRA, EL NIÑO, PERRO QUE MIRA HACIA ABAJO	EL NIÑO PUEDE HACER LAS POSICIONES SIN PRESENTAR DOLOR
		TECNICO	DESTREZAS	1	Habilidades interpersonales	Empatía	El niño es capaz de ponerse en el lugar de los demás
						Relaciones interpersonales	El niño tiene facilidad para hacer conversación con otros
				2	Capacidades	Confianza	El niño es capaz de sentir seguridad en lo que es y hace
						Flexibilidad /adaptabilidad	El niño es capaz de sobreponerse al cambio
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Antecedentes del Atletismo	El niño identifica y conoce la información
						Referentes mundiales	El niño identifica y conoce la información
						Referentes Nacionales	El niño identifica y conoce la información
				2	REGLAMENTACION	Reglas de las carreras	El niño identifica y conoce las reglas de la modalidad
						Reglas de los Saltos	El niño identifica y conoce las reglas de la modalidad
						Reglas de los lanzamientos	El niño identifica y conoce las reglas de la modalidad
					SENTIDO DE PERTENENCIA	Apropiación del deporte	El niño entiende y siente su función el en deporte
				3		Reconocimiento municipal , departamental y nacional	El niño conoce sus simbolos patrios e himnos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**Respeto**	El niño aplica y predica cada valor de forma voluntaria
						Obediencia	El niño aplica y predica cada valor de forma voluntaria
						Responsabilidad	El niño aplica y predica cada valor de forma voluntaria
						Autodisciplina	El niño aplica y predica cada valor de forma voluntaria
						Trabajo en equipo	El niño aplica y predica cada valor de forma voluntaria
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El niño es aseado consigo mismo y con los demás
						ALIMENTACIÓN	El niño comprende la importancia de la alimentación
						PRESENTACION PERSONAL	El niño es responsable con su manera de vestir
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño comprende la importancia del sueño
						EJERCICIO FISICO	El niño considera el ejercicio un hábito importante
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El niño intenta sobreponer la buena actitud
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El niño es capaz de comprender las situaciones y las afronta
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El niño es capaz de mantener el foco en las actividades
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El niño tiene buena relación interpersonal
ATLETISMO		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Pasar el objeto más importante de su vida	El niño desarrolla los juegos sin problema
						Gato y ratón	El niño desarrolle habilidades intra e inter personales
						Telefono roto	El niño consigue comunicarse efectivamente
						Carreta con el cuerpo del compañero	El niño desarrolla los juegos sin problema
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Bolos recreativos	El niño ejecuta los juegos de forma sencilla
						Gallinita ciega	El niño explora sus sentidos externos a la visión
						Yermis	El niño trabaja en equipo para lograr el objetivo
						Congelados	El niño se relaciona y trabaja en conjunto para lograr el objetivo
						La golosa	El niño explora su capacidades y habilidades para ganar.
						Escondidas	El niño busca las alternativas para conseguir el objetivo
						Fútbol tennis	El niño ejecuta los juegos de forma sencilla
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Elaboración de sus sueños en papel	El niño realiza las manualidades fluidamente
						Taller de Origami	El niño realiza las manualidades fluidamente
						Taller de globoflexia	El niño aprende a realizar globoflexia
						Creación de jabalina recreativas	El niño realiza las manualidades fluidamente
						Elaboración de Bala recreativa	El niño realiza las manualidades fluidamente
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Minuto para ganar	El niño se divierte mientras realiza los circuitos
						Habilidades motoras	El niño se divierte mientras realiza los circuitos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Habilidades sensoriales	El niño se integra y disfruta de las actividades propuestas



INDEPORTES

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

BALONCESTO
Individual: **Conjunto: X** **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 Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca indeportes Cundinamarca tendrá como misión el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, así como apoyar a las organizaciones deportivas del Departamento y el desarrollo de los programas municipales en estas materias. En el marco de las disposiciones legales del deporte ley 181 del año 1995, el deporte es considerado un derecho fundamental para el desarrollo de los niños/ñas dentro de cada una de las etapas de formación, como lo es la iniciación, fundamentación y especialización. Junto con los entes reguladores e instituciones que fomentan y promocionan el deporte permitiendo brindar a la comunidad espacios de práctica totalmente gratuita.
La participación activa en las actividades promueve una sana practica y aprovechamiento del tiempo libre, permitiendo contribuir en el desarrollo axiológico de los niños y niñas en su desarrollo progresivo atra vez de su vida.
El desarrollo motriz permite que los niños puedan ejecutar sus tareas más eficazmente, afianzar desde sus habilidades básicas hasta las especializadas, por consiguiente se ve reflejado no solamente en la vida deportiva sino también es su diario vivir, como en la toma de decisiones, en la ejecución de sus tareas diarias. Construir desde la disciplina del baloncesto, ya que contribuye al desarrollo motriz, físico, psicológico, comunicativo
Gracias a los diferentes programas que tienen tanto los entes gubernamentales y municipales para participación activa de manera gratuita y profesional para la disciplina específica, se permite que se pueda llegar a toda la comunidad en su totalidad.

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 "aquelque 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 unaactitud 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,

FA

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

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. Los niños, niñas y jóvenes de los diferentes municipios de Cundinamarca, en particular la provincia de Soacha y Sibaté, se han visto inmersos en cambios constantes a partir de la situación mundial que desencadeno en la pandemia, las secuelas que género en ellos cambios socioemocionales que han creado la necesidad de establecer en esta población escolar acciones que aporten de forma significativa al desarrollo motriz, social, emocional y deportivo en su desarrollo integral; el espacio que genera INDEPORTES Cundinamarca en convenio con los diferentes municipios, abre espacios propicios para lo anteriormente descrito, donde es posible desarrollar momentos de apoyo deportivo y socioemocional que contribuyan al desarrollo de este grupo poblacional en particular.

Estos espacios de participación permiten estimular el desarrollo de la motricidad, las habilidades más complejas, la iniciación y especialización en diferentes deportes, integrados por modalidades deportivas individuales, de conjunto, de nuevas tendencias urbanas y tradicionales, son espacios donde se estimula también la creatividad, el disfrute sano y saludable entorno a la actividad física y el esparcimiento, que promueven el fortalecimiento de valores, trabajo en equipo, el compartir experiencias con sus pares y la apropiación de los espacios deportivos.

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.

Para permitir la participación de nuestra labor como formadores deportivos en particular "Entrenador de Baloncesto" se establecen normas y acciones desde lo nacional hasta lo municipal siendo estas:

FA

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

En el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA". Para el cumplimiento de las metas del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, INDEPORTES.

En el marco del plan de desarrollo municipal de Sibaté "GOBIERNO PARA TODOS", e IMDERS "Reactivación Deportiva".

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

- Contribuir a la formación integral de los niños, niñas y jóvenes del área urbana y rural de los diferentes municipios de Cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA".

Los Objetivos específicos:

- Fortalecer el programa municipal de Escuelas de Formación Deportiva.
- Posibilitar a los niños, niñas y jóvenes del área urbana y rural de los diferentes municipios de Cundinamarca la vivencia de múltiples actividades físicas.
- Brindar a la población los diferentes municipios un espacio formación integral.

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
- • Principalmente se tienen en cuenta las características de la población rural y urbana, por categoría y nivel técnico deportivo de niños, niñas y jóvenes de Cundinamarca.
- Edad: 5 a 17 años.
- Género: Masculino y Femenino.
- Ocupación: Estudiante-horario extraescolar.
- Estrato: 1 a 3.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El baloncesto es un deporte de conjunto, el cual requiere para su desarrollo que los equipos estén compuestos por 12 jugadores según reglamento FIBA, a pesar que el desarrollo ha generado cambios en el deporte, la literatura, define cinco posiciones diferenciadas según las características, físicas, morfológicas y antropométricas de los deportistas en; base, escolta, alero, ala.-pivote y poste ((Nicolas Terrados Cepeda, 2008), del mismo modo el baloncesto requiere de unas características fisiológicas acorde a las acciones más decisivas del juego dependen directamente del metabolismo anaeróbico, tanto aláctico como láctico, dado que su ejecución implica intensidades máximas durante 40 min de tiempo real
(Hoffman y col., 1999; Leónidas, 2003; Gram. y cols, 2003). Demandas energéticas que en el baloncesto han resultado ser más altas de lo esperado al alcanzarse frecuencias cardiacas medias de 160-180 ppm (80%-97% de la frecuencia cardiaca máxima) y corresponden al 70-80% del VO2máx (Franco, 1998; Mc Innes y cols, 1995; Rodriguez Alonso y cols 2003; Villa y Vaquera, 2006). Desde el ámbito psicológico el baloncesto se caracteriza por ser un deporte con cambios constantes, lo que requiere desarrollar habilidades de autoconfianza, confianza en equipo, gestionar la incertidumbre, concentrarse, motivación alta y estable, gestionar emociones, pensamientos, preocupaciones y la presión, dichas características se empatan con las posibilidades que da el baloncesto

FA

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

- 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 (fundamentación) Izquierda (iniciación)
- Botar con la derecha y con la izquierda
- Conocer las reglas básicas, caminos, dobles…

Objetivos específicos:

- Conservar el balón
- Avanzar con el balón
- Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
- 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 Técnicos:

- 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

FA

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

CONTENIDOS TÉCNICOS INICIACIÓN UNO Y DOS.

- Posición Básica de Ataque y Defensa.
  - Siempre activos / Normas de la competición.
- Agarre, manejo, control y dominio de balón.
  - Enlazarlo con el desplazamiento. Podremos introducir en el Agarre, el pase de pecho por el agarre simétrico que supone.
- Entradas a canasta.
- Coordinación natural de derecha e izquierda.
  - Derecha. (fundamentación).
  - Izquierda. (iniciación).
- Bote.
  - Velocidad.
  - Derecha e izquierda.
- Juego sin balón.
- Desplazamientos.
  - Cambios de ritmo:
  - Arrancadas y Paradas:
    - 1 tiempo.
    - 2 tiempos.
- Pivote. (iniciación)
- Lanzamiento.
  - Todo tipo de lanzamientos. Libres, creativos, rápidos. Utilizamos el tiro libre para que empiece a asimilar la técnica del lanzamiento, en un principio con la mano de apoyo directamente por detrás del balón. Piernas flexionadas, rodillas flexionadas, la acción de ballesteo le ayudará a un mejor lanzamiento y equilibrio. Al principio sacará el balón por debajo del mentón, iremos reconduciendo para que, a finales de esta etapa, comienzos de minibasket empiece a sacar el balón por encima de la cabeza.
- Pase. En esta etapa, donde el jugador difícilmente querrá compartir el balón, utilizaremos el pase para mejorar otro contenido principalmente como es el Agarre y dominio simétrico del balón, facilitando el mayor tiempo de contacto del jugador con el balón.
  - A una mano, frontal, lateral. (pases cortos y largos).
  - A dos manos, frontal lateral. (pases cortos y largos).
- Ataque.
  - 1 x 0
  - 1 x 1
- Defensa Individual

FA

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

Cuadro 3: habilidades motrices básicas.

Metodología

Juegos, pero basándonos en el aspecto a trabajar (juegos reglados). Debemos buscar que la mayoría de las acciones se realicen con mucho ritmo, pocas paradas y en pista entera.

CONTENIDOS TÉCNICOS DE FUNDAMENTACIÓN UNO Y DOS

- Entradas.
  - Lanzamientos en carrera:
    - Derecha. (fundamentación)
    - Izquierda. (fundamentación)
    - Centro. (iniciación)
- Bote-pase.
  - De protección. (enseñarle que existe, pero no es conveniente que el niño abuse de él).
  - Incorporamos el concepto de atacar al oponente, buscamos optimizar las acciones de bote para superar, progresar, ocupar espacios libres.
  - Cambios de mano. (el normal por delante, aquí hemos de dejar que el niño experimente por sí solo).
  - Juego sin balón.
- Paradas.
  - 1 tiempo.
  - 2 tiempos.
- Pivotes.
- Salidas.
  - Directa.
  - Cruzada.
  - Abierta (iniciación).
- Movimientos de recepción. (estos son la suma de las salidas, paradas y pivotes, por lo tanto, para enseñarlo deben de haber aprendido lo anterior)

METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS. EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA"

- Tipos de pase:
  - Picado.
  - Pecho.
  - A una mano, frontal, lateral.
  - A dos manos, frontal, cortos y largos.
  - Cabeza.
  - Fintas de pase. (iniciación)

MOTRICIDAD BASICA CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO Desarrollo corporal.

RITMO Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.

EQUILIBRIO Coordinación del movimiento.

Cuadro 4: capacidades coordinativas.

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

Cuadro 5: habilidades motrices básicas.

.

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 aplicar en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un 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.

establecida

FA

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

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
				Equilibrio	

FA

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

				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

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	I1- I2-I3
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Ajustar a la página Vista de página Lectu

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya 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, a cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y 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 enfrentar el 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 mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los 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.

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 personas entorno 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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y 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

- Nicolas Terrados Cepeda, J. C. G. (2008). fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto. PAIDOTRIBO.
- (S. f.). Psicod.com. Recuperado 8 de diciembre de 2021, de https://www.psicod.com/psicologia-deportiva-en-el-baloncesto/

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

"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
	N T A	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Interacciones relacionadas con el ritmo en los diferentes movimientos
						EQUILIBRIO	Coordinación del equilibrio en todos los movimientos afines al baloncesto
						ORIENTACIÓN	Orientación corporal de lateralidad en el manejo de espacios y tiempos.
						DIFERENCIACIÓN	Diferenciación en la posición corporal en la percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Desarrollo del dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción y su reacción
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con su capacidad de atención eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Corrección y ajuste en ejecución de las habilidades motrices. En busca de perfeccionar el movimiento.
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adaptados a la coordinación del movimiento rápido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la saltabilidad. Buscando mediante el trabajo especializado para lograr su máxima saltabilidad
						LANZAR	Elementos mecánicos básicos para el lanzamiento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perímetro, libres y (3) puntos
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con una i/d mano y a dos manos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MOMENTOS	Capacidad, de aplicación de las diferentes tiempos y fuerzas de acuerdo al momento de acciones motoras
						VARIACIONES	fuerza explosiva, fuerza resistencia y fuerza de reacción,
						ELEMENTOS ORGÁNICOS-FUNCIONALES	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						DOMINIO MOTOR Y CORPORAL LA MEDICIÓN DE	Percepción orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	ELEMENTOS ORGÁNICOS-FUNCIONALES	Resistencia a la fuerza rápida, resistencia del balón
						DOMINIO MOTOR EN LA MEDICIÓN DE SU RESISTENCIA	Percepción orgánicos-funcionales relacionados con resistencia, como resistencia de la musculatura extensora
				3	VELOCIDAD	ELEMENTOS ORGÁNICOS-FUNCIONALES	Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
						DOMINIO MOTOR EN LA MEDICIÓN DE VELOCIDAD	Percepción 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 MEDICIÓN DE LA	Factores importantes que logra 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 el baloncesto
						ADELANTE /ATRÁS	Importante para la orientación corporal en la defensiva y ofensiva del espacio y lateralidad.
						SALTAR	Desarrollar un alto nivel de saltabilidad importante en acciones defensivas y ofensivas
						VERTICAL -ADELANTE	Perfeccionar coordinación del movimiento y explosividad
						LATERAL - I/D	Mejorar el desarrollo del equilibrio, potencia de este movimiento básico para este deporte
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento
						LATERAL 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
						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	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.
				4	Tecnica 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 DIRECCIÓN	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 técnica de la postura de la mano, con respecto al aro, y el momento
						EN DETENCIÓN	Perfeccionamiento de la técnica de la postura del cuerpo, con respecto al defensa, y el momento de la acción
						EN SUSPENSIÓN	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
						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	Proponerse metas en su categoría
						ILUSTRACIÓN DEL BALONCESTO ACTUAL EN CUNDINAMARCA	Ilustrarse y para 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 aprenderlas y ponerlas en practica
						BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	Documentarse en su deporte
						INQUIETUDES	Exponer inquietudes al respecto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						DESARROLLAR LOS OBJETIVOS	Centrarse en entrenar con disciplina y enamoramiento del juego
						COMPONENTE PSICOLÓGICO	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		TEORICO		1	VALORES	CUMPLIMIENTO	Adquirirla mediante la práctica continua
						HONESTIDAD	Buscarla en sí mismo y en los demás
						COMPAÑERISMO	Básico 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
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendado
						EJERCICIO FÍSICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla 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
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Recomendaciones generales al respecto para todos
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendaciones generales al respecto para todos
						EJERCICIO FÍSICO	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 OROS DEPORTES POPULARES	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DE LA REGIÓN	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
						DISTRACCIÓN	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						TENIS DE MESA	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						BALÓN MANO	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						CARRERAS	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo

FECHA DE ENTREGA	MARZO 15 DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	DANIEL HORACIO CAICEDO LEAL
MUNICIPIO	FUSAGASUGA

ANEXO 4









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

ANEXO 5
PLAN DE COBERTURA

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

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	2	1	2		1		2	1							3
7 AÑOS	3	1	3		1		3	1							4
8 AÑOS	1	1	1		1		1	1							2
9 AÑOS	2	2	2		2		2	2							4
10 AÑOS	3	2	3		2		3	2							5
11 AÑOS	2		2				2								2
12 AÑOS	2		2				2								2
13 AÑOS	4	3	4		3		4	3							7
14 AÑOS	3		3				3								3
15 AÑOS	3		3				3								3
16 AÑOS		3			3			3							3
17 AÑOS	7	5	7		5		7	5							12
TOTALES	32	18													50

ANEXO 6


10:19
46
Diana Hernandez 2
Publicaciones
Reels
Indeportes Cundinamarca
26 de abr. ·
#RecreaciónYNiñez | Nuestros niños continúan disfrutando de jornadas recreativas y lúdicas gracias a nuestra ruta de celebración del mes de la... Ver más
MEJOR CALIDAD de VIDA
avio a Rionegro, continúa nues
e recreación
DEPORTE FORMATIVO
+3

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7
Planeaciones del mes de abril

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

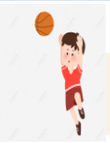
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	RECONOCER Y DESARROLLAR LAS CAPACIDADES BASICA QUE SE INVOLUCRAN EN EL BALONCESTO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	SENSIBILIZACION	INTEGRACION	SE REALIZARA A RONDA AGUA DE LIMONES CON VARIANTES DE SALTO, AGACHADOS
10	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	se jugara patos al agua y patos a tierra con aros. Se colocaran aros en una parte del campo y los deportitas deberan caminar alrededor de ellos, cuando se diga patos al agua los deportitas deberan hacer la mimica de nadado y coorer por todo el lugar. cuando se diga patos a tierra los deportitas deberan ingresar a un aro.	una variante puede ser que el deportista que quede sin aro vaya saliendo
20	FASE CENTRAL	conos de equilibrio	EJERCICIO 1	los deportistas deberan utiliar un cono en la cabeza para hacer equlibro e ir lanzando una pelota al aire y atraparla	cambiar de poscicion el cono.
20	FASE CENTRAL	coordinacion visomanual	EJERCICIO 2	los deportistas deberan driblar el balon por medio de un zic zac de conos	
20	FASE CENTRAL	coordinacion visomanual	EJERCICIO 3	los deportistas deberan realizar parejas e ir pasando un balon picando una vez.	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	baloncesto	VALOR	respeto	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	14/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	RECONOCER Y DESARROLLAR LAS CAPACIDADES BASICA QUE SE INVOLUCRAN EN EL BALONCESTO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	rompe hielo	SENSIBILIZACION	juego de carreras: los deportitas deberan realizar carreras con los otros grupos con variantes	deberan hacer grupos de 4 personas
10	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	jugaran captura la bandera, todos deberan tener un crdon en la espalda y deberan quitarle el cordon a los compañeros logrando obtener la mayo cantidad de cordones.	
20	FASE CENTRAL	lanzamiento	EJERCICIO 1	el deportista debera lanzar un balon al aire dejar rebortar y atraparlo	
20	FASE CENTRAL	lanzamiento	EJERCICIO 2	el deportista avanzara driclando y lanzara a la canasta	
20	FASE CENTRAL	lanzamiento	EJERCICIO 3	realizaran parejas y un deportista le lanzara el balon al otro y el otro avanza de froma rapida a encestar	
15	FASE FINAL	estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retoalimentacion de lo visto en la clase mientras realizamos nuestros estiramientos de igual forma se resuelven inquietudes de los deportistas.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

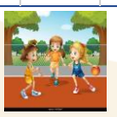
DEPORTE	baloncesto		VALOR	respeto	FORMADOR	Diana Hernandez	
MUNICIPIO	Fusagasuga		FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION 3	
OBJETIVO:	RECONOCER Y DESARROLLAR LAS CAPACIDADES BASICA QUE SE INVOLUCRAN EN EL BALONCESTO				SESION	1	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	ROMPE HIELO	Jugaremos ardillas a sus cuevas	se realizaran grupos de a 3, dos chicos seran la cueva y uno sera la ardilla, cuando el profe diga ardillas a sus cuevas las ardilla deberan buscar otra cueva.
10		dinamica	CALENTAMIENTO	realizaremos parejas donde los estudiantes deberan coge los pies del compañero y el compañero no debera dejar que lo cojan.	se realizaran variantes cambian la zona del cuerpo que deben coger
20	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	se realizaran parejas y un deportista debe ir con el balon driblando y el otro debe defender para que no llegue a la cesta propia.	cambiaran de funciones y deberan pasar por obstaculos
20		Defensa	EJERCICIO 2	tres deportistas se ubicaran en linea de defensa y dos compañeros deberan ir en equipo con el balon a encestar	
20		Defensa	EJERCICIO 3	Se ordenara el equipo solo para defensa sin trasladarse y el otro equipo debera atacar con solo pases	
15	FASE FINAL	estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION	el deportista debera realizar una cesta en taque	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	16/04/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	RECONOCER Y DESARROLLAR LAS CAPACIDADES BASICA QUE SE INVOLUCRAN EN EL BALONCESTO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	SENSIBILIZACION	jugaremos manitas calientes en circulo con todos los deportistas	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	realizaremos el juego de gatos y ratones	
20	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Los deportistas realizaran pases libres, luego de deberan realizar pase desde el pecho y se realizaran variables según el docente lo ordene	
20	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 2	los deportistas deberan realizar dos equipos y avanzaran solo con pases, luego deberan retroceder con solo pase, el pase varia según lo indique el docente	
20	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 3	deberan realizar un juego amistoso y durante un tiepo solo podran realizar el pase según el docente diga	
15	FASE FINAL	estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	RECONOCER Y DESARROLLAR LAS CAPACIDADES BASICA QUE SE INVOLUCRAN EN EL ATLETISMO			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Encostalados los deportitas deberan competir encostalados	
10	FASE INICIAL	TROTAR	CALENTAMIENTO	se divide el grupo en parejas y deberan ir caminando diciendo una fruta si opcion a repetir fruta el que repita fruta debera realizar una actividad especial	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan saltar por unos aros y luego correr hacia donde esta la pista de llegada se deberan realizar variantes como correr en parejas, saltar en un pie, saltar de para atrás.	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 2	Se divide el grupo en equipos de a 5 integrantes y deberan pasar unos obtaculos saltando y corriendo haciendo relevos con los deportistas del grupo	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

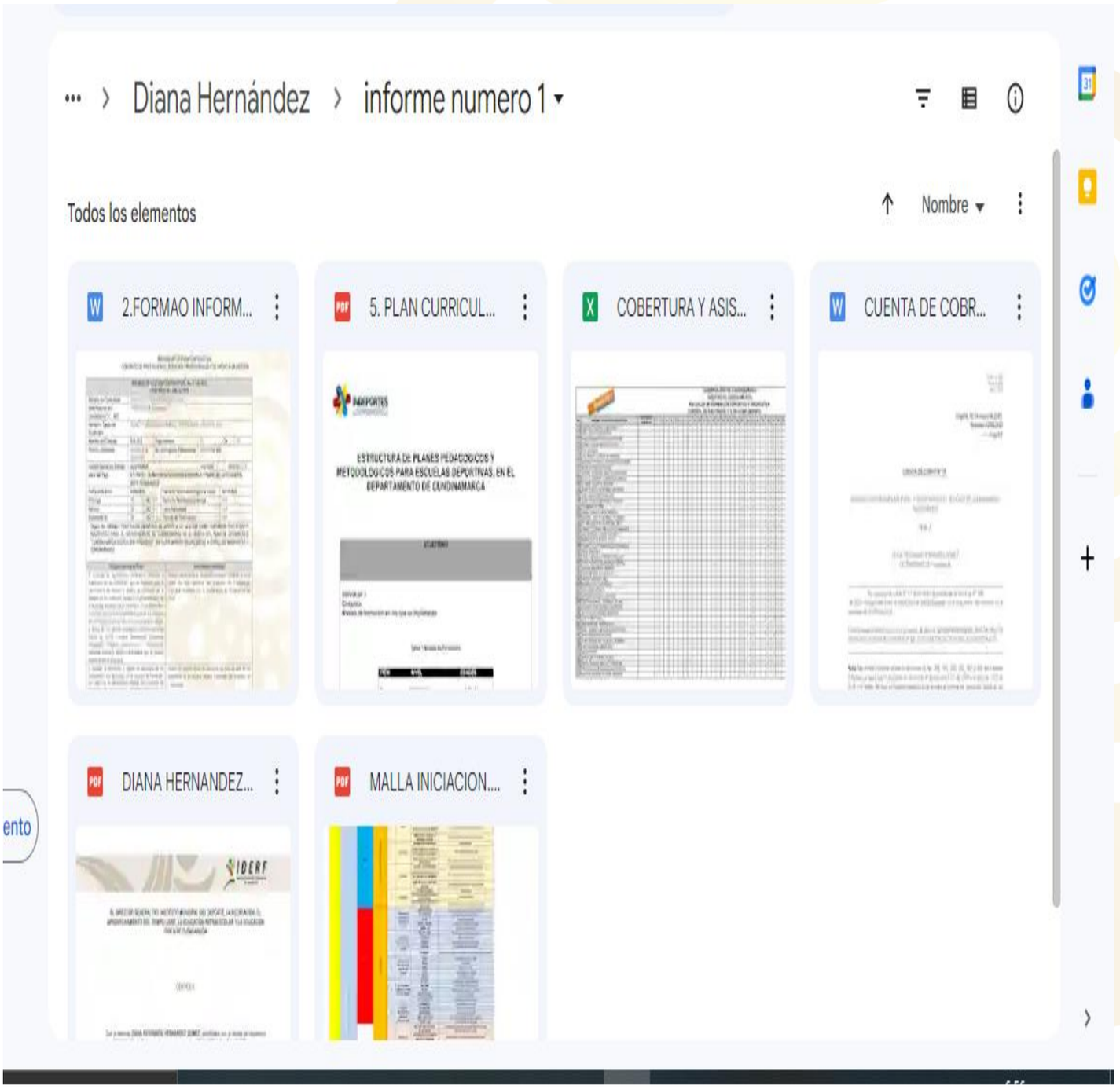
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	25/03/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	RECONOCER Y DESARROLLAR LAS CAPACIDADES BASICA QUE SE INVOLUCRAN EN EL ATLETISMO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Jugaremos al gato y al raton	
10	FASE INICIAL	TROTAR	CALENTAMIENTO	se divide el grupo en parejas y deberan ir caminando diciendo una fruta si opcion a repetir fruta el que repita fruta debera realizar una actividad especial	
20	FASE CENTRAL	RECONOCIMIENTO	EJERCICIO 1	Reconocer el deporte de atletismo por medio de juegos de velocidad: 1. captura la bandera 2. totiarle a bomba al compañero pisandola 3. jugaran policias y ladrones	
20	FASE CENTRAL	RECONOCIMIENTO	EJERCICIO 2	Se realizaran juegos de relevos 1 se realizaran grupos de 4 integrantes y deberan llevar y traer un cono hasta que todos los 4 integrantes pasen 2 en parejas deberan correr y pasarle un cono al otro compañero y sera de forma variante saltando correndo gateando etc	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 8 ACTUALIZACION DE DRIVE



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 9
PLANEACIONES DEL MES DE MAYO

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	2/05/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DE LAS CARRERAS CON VALLAS Y OBSTACULOS			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego del gato y el raton se realizara con 4 gatos y 4 ratones y los demas integrantes deberan ser obtaculos cuando el gato quiera coger al raton	
10		movilidad articular	CALENTAMIENTO	jugaran captura la bandera, todos deberan tener un crdon en la espalda y deberan quitarle el cordon a los compañeros logrando obtener la mayo cantidad de cordones.	
20	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 1	dividimos el grupo en 4 sub grupos y donde se realizarn 4 vallas por grupo con conos graduables y conos altos con bastones, los deportistas deberan saltar o pasar por debajo depediendo de la altura del cono esto se realizara en relevos.	
20		relevos	EJERCICIO 2	teniendo las vallas ubicadas de la misma forma los deportistas deberan hacer competencia con los otros equipos en orden de fila	
20		saltos	EJERCICIO 3	dejaremos solo las allas de salto uniendo los 4 campos con las vallas y cada deportista debera pasar por los 4 campos en manera de carrera	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retoalimentacion de lo visto en la clase mientras realizamos nuestros estiramientos de igual forma se resuelven inquietudes de los deportistas.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	respeto	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	3/05/2023	NIVEL	iniciacion 3
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DE LAS CARRERAS CON VALLAS Y OBSTACULOS			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10	FASE INICIAL	DINAMICA	ROMPE HIELO	Se haran en parejas y se amarraran los pies de manera que cada uno quede con un pie amarrado al pie del compañero	
10	FASE INICIAL	DINAMICA	CALENTAMIENTO	jugaremos a lanzar los aros con fuerza e irlos a recoger a gran velocidad	
20	FASE CENTRAL	SALTOS	EJERCICIO 1	Se realizaran obtaculos con conos para hacer tipo vallas y con aros en filas para saltar en dos pies o en un solo pie según diga el profesor todos los deportistas deberan pasar en fila y despues pasaran en parejas	
20	FASE CENTRAL	LANZAMIENTO	EJERCICIO 2	los estudiantes tendran una pelota y la lazaran hasta un aro con el fin de que la pelota caiga dentro del aro	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 3	los deportitas se haran en parejas y debern hacer relevos por los obstaculos llevando una pelota en la mano y pasandola para darle el turno al compañero	
15	FASE FINAL	estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	4/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DE LAS CARRERAS CON VALLAS Y OBSTACULOS			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	ROMPE HIELO	jugaremos manitas calientes en circulo con todos los deportistas	
10	FASE INICIAL	DINAMICA	CALENTAMIENTO	realizaremos el juego de gatos y ratones	
20	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Los deportistas realizaran pases libres, luego de deberan realizar pase desde el pecho y se realizaran variables según el docente lo ordene	
20	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 2	los deportistas deberan realizar dos equipos y avanzaran solo con pases, luego deberan retroceder con solo pase, el pase varia según lo indique el docente	
20	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 3	deberan realizar un juego amistoso y durante un tiepo solo podran realizar el pase según el docente diga	
15	FASE FINAL	estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	BALONCESTO			VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga			FECHA	8/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles					SESION	4
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN	
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Se realizara un circulo y algun de los intengrantes debera decir el nombre y lo que mas le gusta hacer luego el oto debera decir el nombre y lo que el gusta hacer al compañero mas lo que le gusta hacer a el y asi hasta que pasen todos			
10		movilidad articular	DINAMICA	jugaran el rey pepinito ordena y deberan hacer lo que el rey ordene			
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	se realizaran en parejas y cada pareja va a tener un aro y un balon uno de ellos sera el tigre y el otro el zorro y cuando digan tigres los tigres deberan cazar al zorro quien llevara una aro en la cintura los tigres deberan encestar el balon en el aro y asi dar por cazado al zorro			
20		ADAPTACION	EJERCICIO 2	se dividiran en grupos de 5 deportistas y cada grupo tendra un balon deberan lanzarlo de la forma que lo indique el docente y si no lo hace pasara al centro a querer recuperar el balon			
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos			
			RETO PROXIMA SESION			ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIC	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	9/05/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Un deportista debera tener un balon de plastico el cual usara para ponchar a los compaeñorss y los compañeros deberan utilizar como tacho una de las formas de animal salvaje o dependiendo la variante que diga el docente.	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	DINAMICA	los deportistas deberan correr por todo el campo de diferentes formas según el docente lo dicte.	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	lanxar el balon lento y rapido, hacia abajo, hacia arriba, hacia el frente. Lanzar de a dos balones con juntas manos de forma simuntanea	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	los deportistas deberan manejar de ados balones para realizar dribling coordinando sus movimientos	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	10/05/2023	NIVEL	iniciacion 3
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Encostalados los deportitas deberan competir encostalados	
10	FASE INICIAL	TROTAR	CALENTAMIENTO	se divide el grupo en parejas ydeberan ir caminando diciendo una fruta si opcion a repetir fruta el que repita fruta debera realizar una actividad especial	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 1	se realizaran grupos de a 6 deportistas y deberan estar alineados en el punto de salia donde el profesor debera dar la orden de salida y deberan salir corriendo donde correran 400mts	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 2	se divide los grupos en sub grupos de 4 integrantes cada integrante debera ubicarse cada 100mts y deberan realizar carrera de relevos llevando el testigo	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	11/05/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DEL PASE			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego del gato y el raton se realizara con 4 gatos y 4 ratones y los demas integrantes deberan ser obtaculos cuando el gato quiera coger al raton	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	jugaran captura la bandera, todos deberan tener un crdon en la espalda y deberan quitarle el cordon a los compañeros logrando obtener la mayo cantidad de cordones.	
20	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 1	En los arcos de micro futbol se colgaran unos aros en los cuales los deportistas deberan lanzar el balon de diferentes maneras	
20	FASE CENTRAL	relevos	EJERCICIO 2	los deportistas deberan hacerse en parejas y empezaran a realizar pases según lo indique el docente	
20	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 3	se realizaran equipos de a 5 deportistas donde deberan avanzar en forma de ataque solo realizando pases	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retoalimentacion de lo visto en la clase mientras realizamos nuestros estiramientos de igual forma se resuelven inquietudes de los deportistas.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

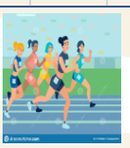
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	11/05/2023	NIVEL	iniciacion 3
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DEL PASE			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego del gato y el raton se realizara con 4 gatos y 4 ratones y los demas integrantes deberan ser obtaculos cuando el gato quiera coger al raton	
10		movilidad articular	CALENTAMIENTO	jugaran captura la bandera, todos deberan tener un crdon en la espalda y deberan quitarle el cordon a los compañeros logrando obtener la mayo cantidad de cordones.	
20	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 1	En los arcos de micro futbol se colgaran unos aros en los cuales los deportistas deberan lanzar el balon de diferentes maneras	
20		relevos	EJERCICIO 2	los deportistas deberan hacerse en parejas y empezaran a realizar pases según lo indique el docente	
20		saltos	EJERCICIO 3	se realizaran equipos de a 5 deportistas donde deberan avanzar en forma de ataque solo realizando pases	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retoalimentacion de lo visto en la clase mientras realizamos nuestros estiramientos de igual forma se resuelven inquietudes de los deportistas.	
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO		VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez	
MUNICIPIO	Fusagasuga		FECHA	12/05/2023	NIVEL	iniciacion 3	
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles				SESION	6	
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	:RCICIOS (DESCRPCION O IMAG		
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Encostalados los deportitas deberan competir encostalados			
10	FASE INICIAL	TROTAR	CALENTAMIENTO	se divide el grupo en parejas y deberan ir caminando diciendo una fruta si opcion a repetir fruta el que repita fruta debera realizar una actividad especial			
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 1	se realizaran grupos de a 6 deportistas y deberan estar alineados en el punto de salia donde el profesor debera dar la orden de salida y deberan salir corriendo donde correran 400mts			
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 2	se divide los grupos en sub grupos de 4 integrantes cada integrante debera ubicarse cada 100mts y deberan realizar carrera de relevos llevando el testigo			
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos			
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	16/05/2023	NIVEL	iniciaciacion 3
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Jugaremos al gato y al raton	
10	FASE INICIAL	DIANAMICA	CALENTAMIENTO	Jugaremos capatura la bandera atrapando las banderas de todos los compañeros	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan realizar carrera de velocidad de 100mts	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar carreras de 400mts	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

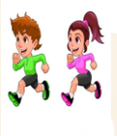
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	19/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Realizaremos saltos cortos, los deportistas deberan caminar y correr en talones y de puntas	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	DINAMICA	se jugara patos al agua y patos a tierra con aros. Se colocaran aros en una parte del campo y los deportitas deberan caminar alrededor de ellos, cuando se diga patos al agua los deportitas deberan hacer la mimica de nadado y coorer por todo el lugar. cuando se diga patos a tierra los deportitas deberan ingresar a un aro.	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan correr una carrera de 800mts	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan correr una carrera de 1.200mts	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	17/05/2023	NIVEL	iniciaciacion 2
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Jugaremos al gato y al raton	
10	FASE INICIAL	DIANAMICA	CALENTAMIENTO	Jugaremos capatura la bandera atrapando las banderas de todos los compañeros	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan realizar carrera de velocidad de 100mts	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar carreras de 400mts	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

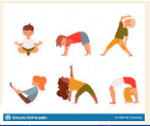
DEPORTE	ATLETISMO			VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga			FECHA	19/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles					SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Realizaremos saltos cortos, los deportistas deberan caminar y correr en talones y de puntas	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	DINAMICA	se jugara patos al agua y patos a tierra con aros. Se colocaran aros en una parte del campo y los deportitas deberan caminar alrededor de ellos, cuando se diga patos al agua los deportitas deberan hacer la mimica de nadado y coorer por todo el lugar. cuando se diga patos a tierra los deportitas deberan ingresar a un aro.	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan correr una carrera de 800mts	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan correr una carrera de 1.200mts	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	19/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Realizaremos saltos cortos, los deportistas deberan caminar y correr en talones y de puntas	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	DINAMICA	se jugara patos al agua y patos a tierra con aros. Se colocaran aros en una parte del campo y los deportitas deberan caminar alrededor de ellos, cuando se diga patos al agua los deportitas deberan hacer la mimica de nadado y coorer por todo el lugar. cuando se diga patos a tierra los deportitas deberan ingresar a un aro.	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan correr una carrera de 800mts	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan correr una carrera de 1.200mts	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	baloncesto	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	18/05/2023	NIVEL	iniciaciacion 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DEL PASE			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Se haran en parejas y se amarraran los pies de manera que cada uno quede con un pie amarrado al pie del compañero	
10	FASE INICIAL	DIANAMICA	CALENTAMIENTO	Jugaremos capatura la bandera atrapando las banderas de todos los compañeros	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	por parejas imitar a un compañeros bote de velocidad. El entrenador marcara in ritmo de movimientos jugadores intentan seguirle imitan sus manos pies con el balon	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	se divide el grupo en equipos y se realizara un mini torneo a un sesta y los demas equipos deben estar preparados para ingresar y empezar a jugar	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO		VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez	
MUNICIPIO	Fusagasuga		FECHA	23/05/2023	NIVEL	iniciaciacion 3	
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles				SESION	8	
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG		
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Jugaremos al gato y al raton			
10	FASE INICIAL	DIANAMICA	CALENTAMIENTO	Jugaremos capatura la bandera atrapando las banderas de todos los compañeros			
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan realizar carrera de velocidad de 100mts			
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar carreras de 400mts			
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos			
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	baloncesto	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	18/05/2023	NIVEL	iniciaciacion 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DEL PASE			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	Se haran en parejas y se amarraran los pies de manera que cada uno quede con un pie amarrado al pie del compañero	
10	FASE INICIAL	DIANAMICA	CALENTAMIENTO	Jugaremos capatura la bandera atrapando las banderas de todos los compañeros	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	por parejas imitar a un compañeros bote de velocidad. El entrenador marcara in ritmo de movimientos jugadores intentan seguirle imitan sus manos pies con el balon	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	se divide el grupo en equipos y se realizara un mini torneo a un sesta y los demas equipos deben estar preparados para ingresar y empezar a jugar	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	19/05/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Realizaremos saltos cortos, los deportistas deberan caminar y correr en talones y de puntas	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	DINAMICA	se jugara patos al agua y patos a tierra con aros. Se colocaran aros en una parte del campo y los deportitas deberan caminar alrededor de ellos, cuando se diga patos al agua los deportitas deberan hacer la mimica de nadado y coorer por todo el lugar. cuando se diga patos a tierra los deportitas deberan ingresar a un aro.	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan correr una carrera de 800mts	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan correr una carrera de 1.200mts	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	22/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DEL ATAQUE			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	los deportitas iniciaran caminado y va aumentando del nivel de velocidad a medida que va pasando el tiempo deberan llegar a velocidad maxim de cada deportista	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	DINAMICA	Los deportistas debera jugar papa bomba donde deberan ppasar el balon como lo indique el docente y deberan ir diciendo colores son repetirlos	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	el deportista deber llevar el balon driblando pasando por unos conos y unos lazos que estaran ubicados en el camino	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	el deportista llevara el balon pasara polo mismos conos pero ahora en los cono habra un compañero que solo son un movimiento debera quitarle el balon	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	22/05/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DEL ATAQUE			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
		TEMATICA			
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	los deportitas iniciaran caminado y va aumentando del nivel de velocidad a medida que va pasando el tiempo deberan llegar a velocidad maxim de cada deportista	
10		movilidad articular	DINAMICA	Los deportistas debera jugar papa bomba donde deberan ppasar el balon como lo indique el docente y deberan ir diciendo colores son repetirlos	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	el deportista deber llevar el balon driblando pasando por unos conos y unos lazos que estaran ubicados en el camino	
20		ADAPTACION	EJERCICIO 2	el deportista llevara el balon pasara polo mismos conos pero ahora en los cono habra un compañero que solo son un movimiento debera quitarle el balon	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	25/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DE LAS CARRERAS CON VALLAS Y OBSTACULOS			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	rompe hielo	CALENTAMIENTO	Juego del gato y el raton se realizara con 4 gatos y 4 ratones y los demas integrantes deberan ser obtaculos cuando el gato quiera coger al raton	
10	FASE INICIAL	movilidad articular	CALENTAMIENTO	jugaran captura la bandera, todos deberan tener un crdon en la espalda y deberan quitarle el cordon a los compañeros logrando obtener la mayo cantidad de cordones.	
20	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 1	dividimos el grupo en 4 sub grupos y donde se realizarn 4 vallas por grupo con conos graduables y conos altos con bastones, los deportistas deberan saltar o pasar por debajo depediendo de la altura del cono esto se realizara en relevos.	
20	FASE CENTRAL	relevos	EJERCICIO 2	teniendo las vallas ubicadas de la misma forma los deportistas deberan hacer competencia con los otros equipos en orden de fila	
20	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 3	dejaremos solo las allas de salto uniendo los 4 campos con las vallas y cada deportista debera pasar por los 4 campos en manera de carrera	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retoalimentacion de lo visto en la clase mientras realizamos nuestros estiramientos de igual forma se resuelven inquietudes de los deportistas.	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	25/05/2023	NIVEL	iniciaciacion 3
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA ROMPE HIELO	DINAMICA	realizaremos dos grupos un grupo estara alineado quedando espalda con espalda sera el equipo blanco y el equipo negro y cuando el profesor día o blanco o negro el equipo al que nombre deber salir a correr a coger al otro equipo y asi deberan hacerlo con mas variantes como estar sentados, pies con pies, hombro con hombro etc	
10		movilidad articular	DINAMICA	los deportistas deberan correr por todo el campo de diferentes maneras según lo indique el profesor	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	los deportistas deberan correr y lanzar unas pelotas hasta una lugar determinado, luego deberan lanzarla lo mas lejos que puedan	
20		ADAPTACION	EJERCICIO 2	los deportistas deberan corrrer y lanzar un palo hasta un lugar determinado	
15	FASE FINAL	Estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	24/05/2023	NIVEL	iniciaciacion 1
OBJETIVO:	ejecutar diferentes tipos de carreras y distinguir las caracteristicas principles			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
		TEMATICA			
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Jugaremos al gato y al raton	
10	FASE INICIAL	DIANAMICA	CALENTAMIENTO	Jugaremos capatura la bandera atrapando las banderas de todos los compañeros	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 1	Los deportistas deberan realizar carrera de velocidad de 100mts	
20	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar carreras de 400mts	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	ATLETISMO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	23/05/2023	NIVEL	iniciacion 3
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DE LAS CARRERAS CON VALLAS Y OBSTACULOS			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	DINAMICA	ROMPE HIELO	jugaremos manitas calientes en circulo con todos los deportistas	
10	FASE INICIAL	DINAMICA	CALENTAMIENTO	realizaremos el juego de gatos y ratones	
20	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Los deportistas realizaran pases libres, luego de deberan realizar pase desde el pecho y se realizaran variables según el docente lo ordene	
20	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 2	los deportistas deberan realizar dos equipos y avanzaran solo con pases, luego deberan retroceder con solo pase, el pase varia según lo indique el docente	
20	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 3	deberan realizar un juego amistoso y durante un tiepo solo podran realizar el pase según el docente diga	
15	FASE FINAL	estiramiento grupal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	BALONCESTO		VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga		FECHA	24/05/2023	NIVEL	iniciacion 3
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DE DEFENSA				SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	:RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Encostalados los deportitas deberan competir encostalados	
10	FASE INICIAL	TROTAR	CALENTAMIENTO	se divide el grupo en parejas y deberan ir caminando diciendo una fruta si opcion a repetir fruta el que repita fruta debera realizar una actividad especial	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 1	los deportistas deberan hacerse en gruopos de a 3 donde 2 compañeros seran los que ataque y uno debera defender cuando logre quitar el balon al que le quitaron el balon debera pasar a defender	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 2	en medio de dos compañero se hara un deportista donde debera interceptar el balon y poder lograrlo y el logro de los otros dos deportistas sera realizar 20 pases	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

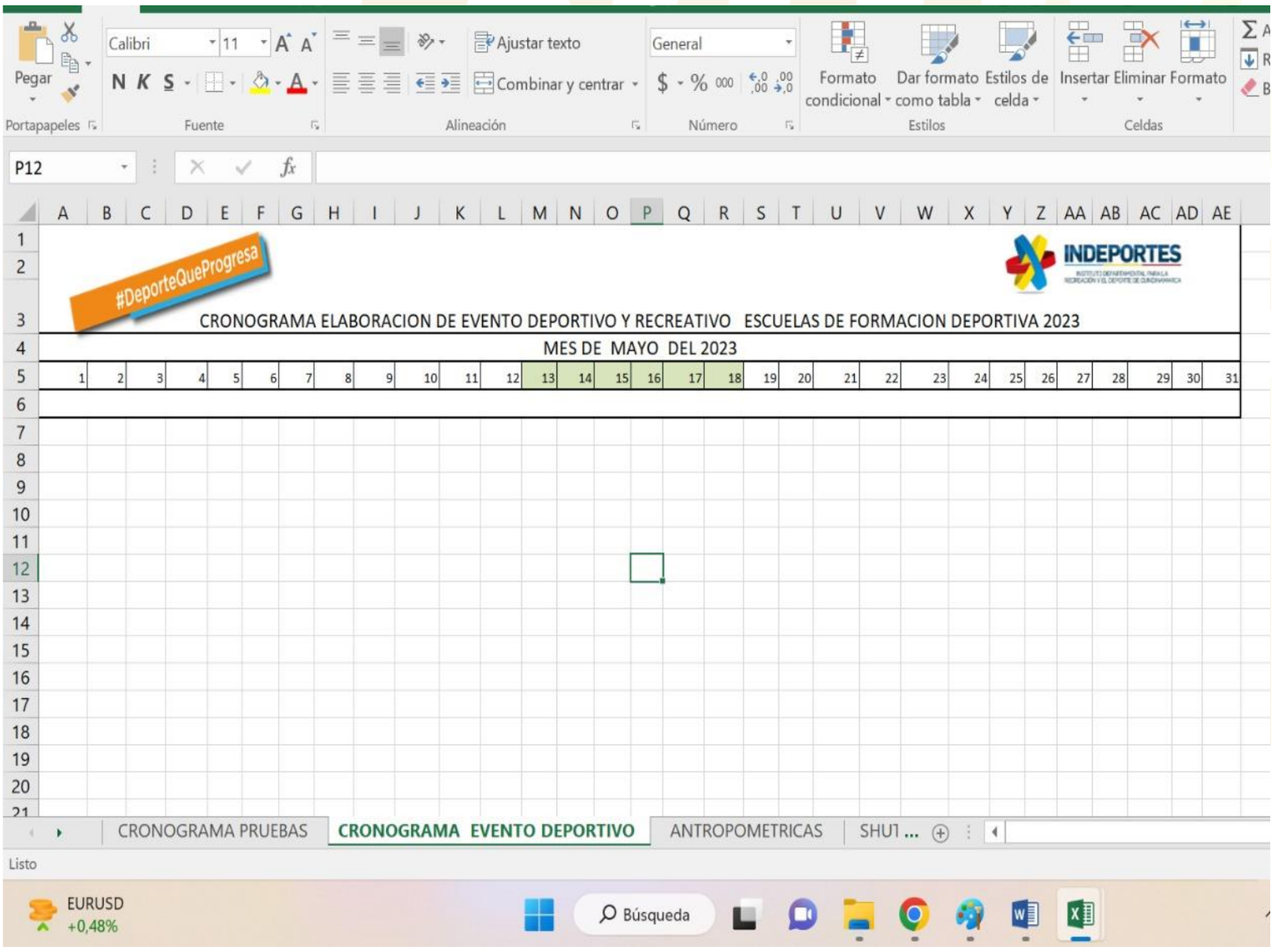
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Diana Hernandez
MUNICIPIO	Fusagasuga	FECHA	29/05/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS ACARACTERISTAS FUNDAMENTALES DE DEFENSA			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	ROMPE HIELO	DINAMICA	Encostalados los deportitas deberan competir encostalados	
10	FASE INICIAL	TROTAR	CALENTAMIENTO	se divide el grupo en parejas y deberan ir caminando diciendo una fruta si opcion a repetir fruta el que repita fruta debera realizar una actividad especial	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 1	los deportistas deberan hacerse en gruopos de a 3 donde 2 compañeros seran los que ataque y uno debera defender cuando logre quitar el balon al que le quitaron el balon debera pasar a defender	
20	FASE CENTRAL	SALTO	EJERCICIO 2	en medio de dos compañero se hara un deportista donde debera interceptar el balon y poder lograrlo y el logro de los otros dos deportistas sera realizar 20 pases	
15	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de lo visto en clase mientras realizamos nuestros estiramientos	
			RETO PROXIMA SESION		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

ANEXO 10


Pegar
Calibri
11
Ajustar texto
General
Combinar y centrar
Formato condicional
Dar formato como tabla
Estilos de celda
Insertar
Eliminar
Formato
Portapapeles
Fuente
Alineación
Número
Estilos
Celdas
P12
#DeporteQueProgresa
INDEPORTES
CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023
MES DE MAYO DEL 2023
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
CRONOGRAMA PRUEBAS
CRONOGRAMA EVENTO DEPORTIVO
ANTROPOMETRICAS
SHU1 ...
Listo
EURUSD
+0,48%
Búsqueda

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 11 CERTIFICADO DE ACTIVIDADES

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

IDERF
INSTITUTO DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FUSAGASUGA

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA

CERTIFICA:

Que la señorita **DIANA FERNANDA HERNANDEZ GOMEZ**, identificada con la cédula de ciudadanía No. 1.069.755.402 de Fusagasugá, según contrato con INDEPORTES CUNDINAMARCA, realizó las actividades relacionadas en el informe como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO Y ATLETISMO DISCAPACIDAD, durante el periodo comprendido entre el 03 al 30 de abril de 2023.

La presente certificación se expide a solicitud de la interesada, a los dos (02) días del mes de mayo del año Dos mil veintitrés (2023) en la ciudad de Fusagasugá.

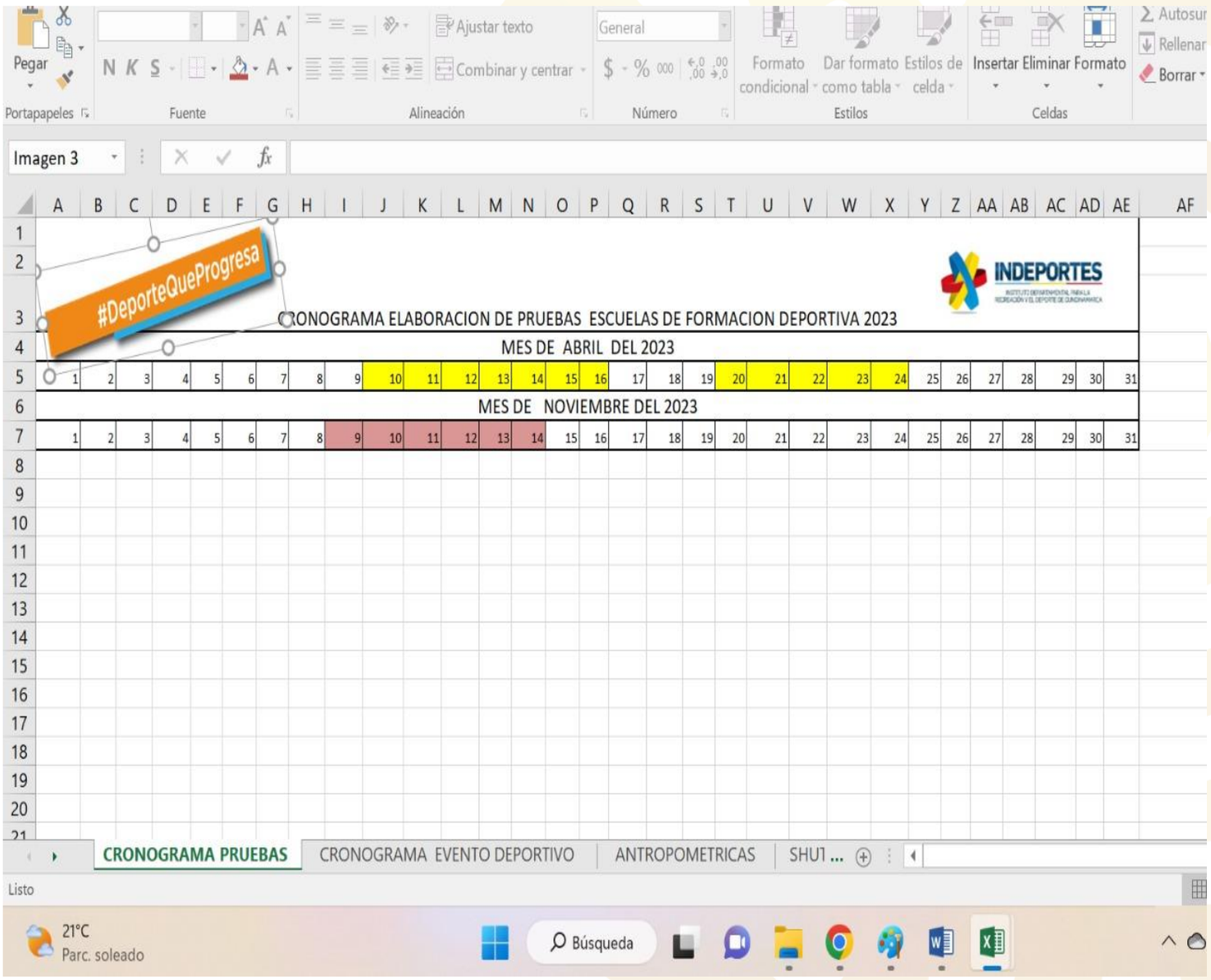
ELVIS YONJAN CORTES GARCIA
Director IDERF

Gestión Documental
Proyectó y Digitó: ARR- Aux. Aditivo
Aprobó: EYCG-Director

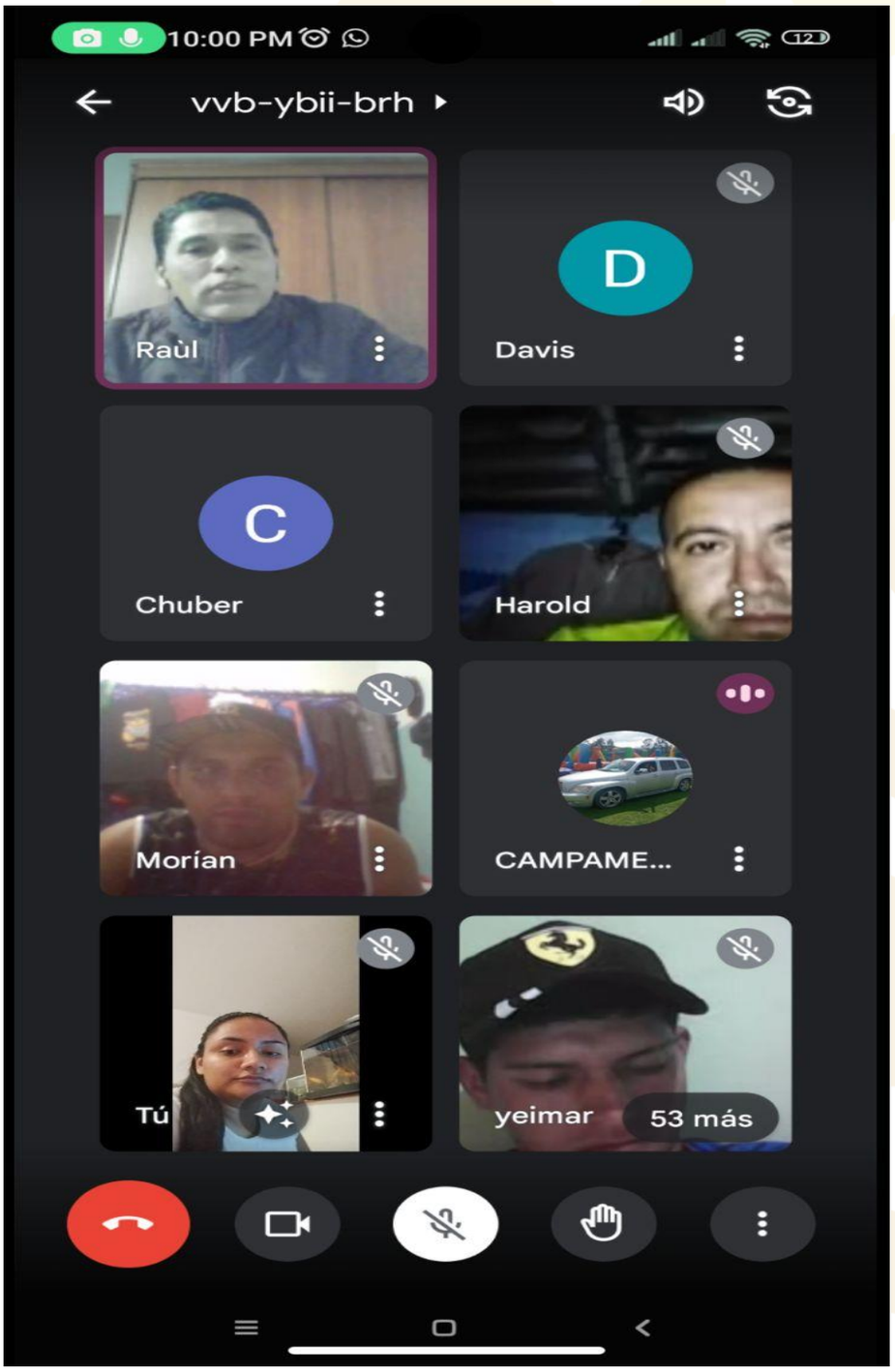
Carrera 7 No. 14 A- 69 Coliseo Cobusgo – Futsal

ANEXO 12

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



ANEXO 13


10:00 PM
vvb-ybii-brh
Raùl
D
Davis
C
Chuber
Harold
Morían
CAMPAME...
Tú
yeimar
53 más

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 14

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

ENTIDAD PRODUCTORA :
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
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

