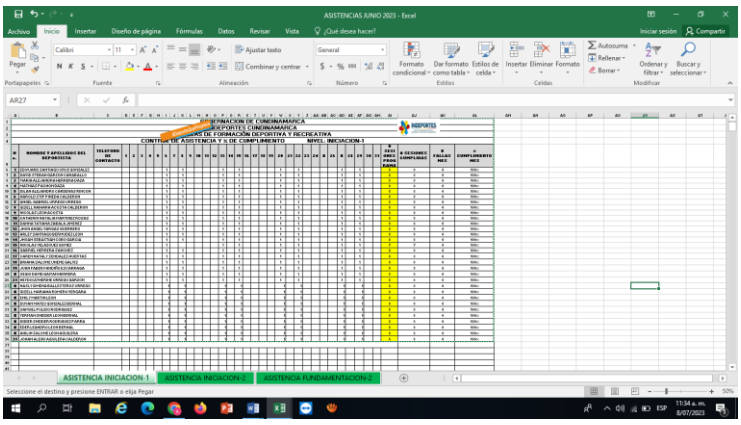
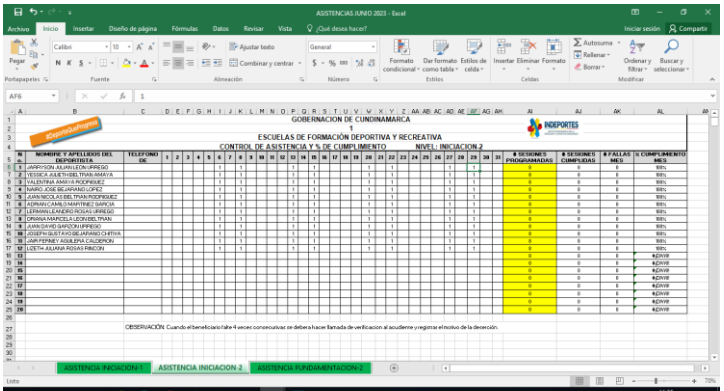
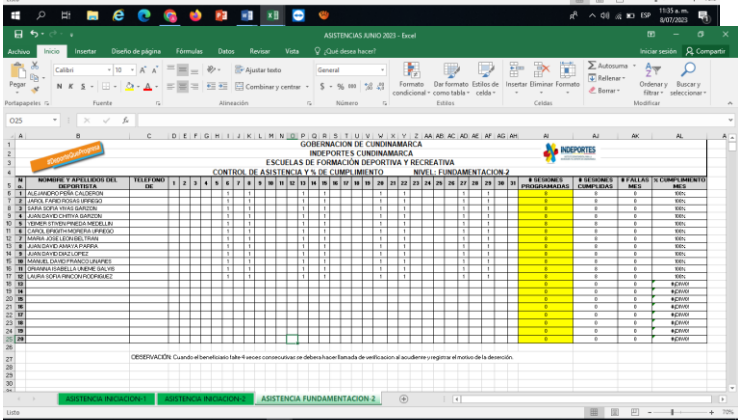
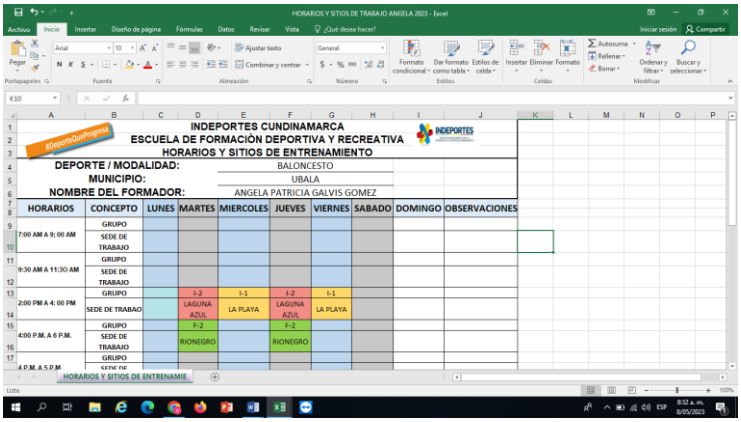
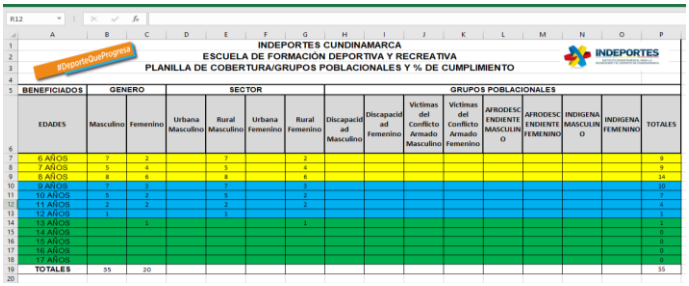
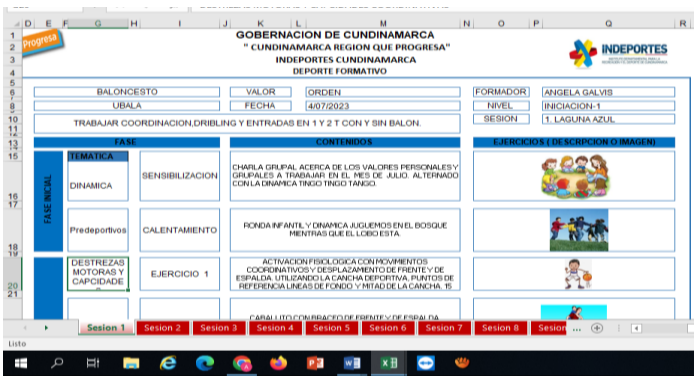
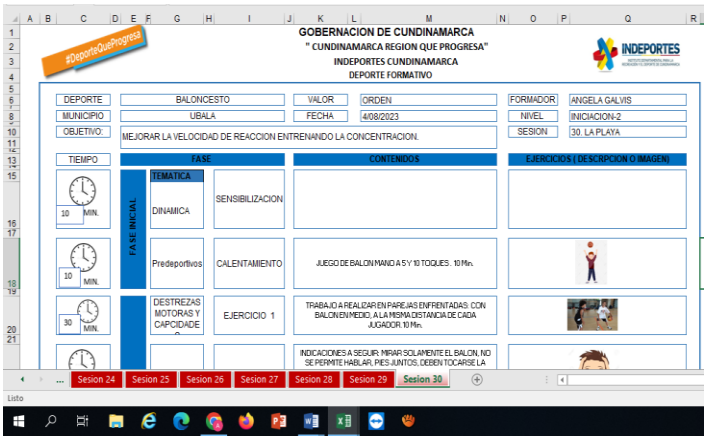
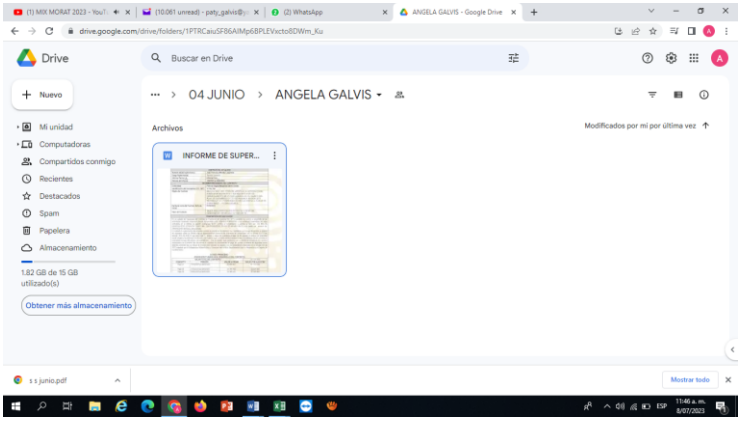
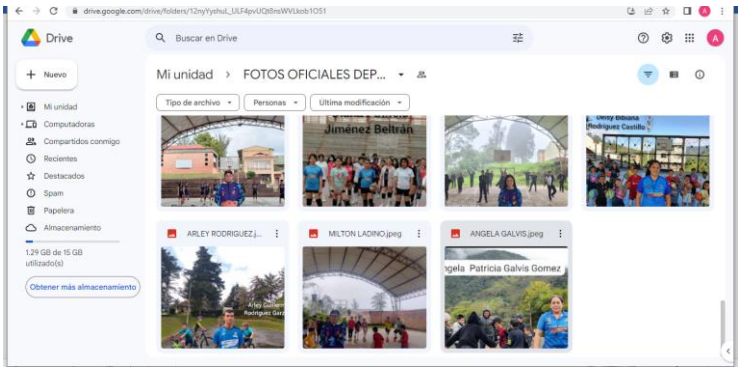
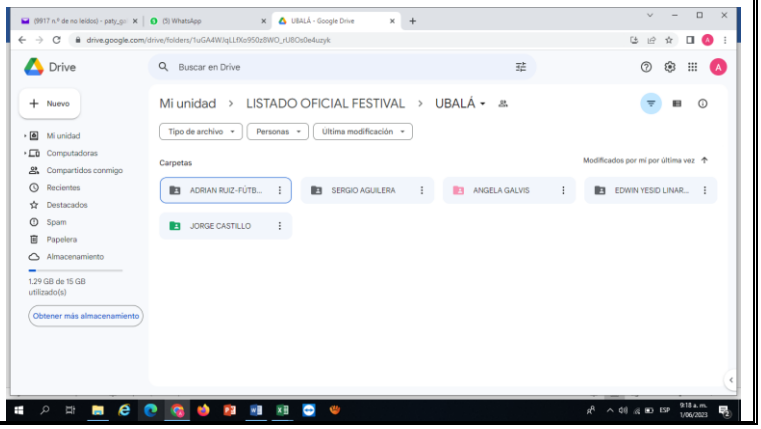
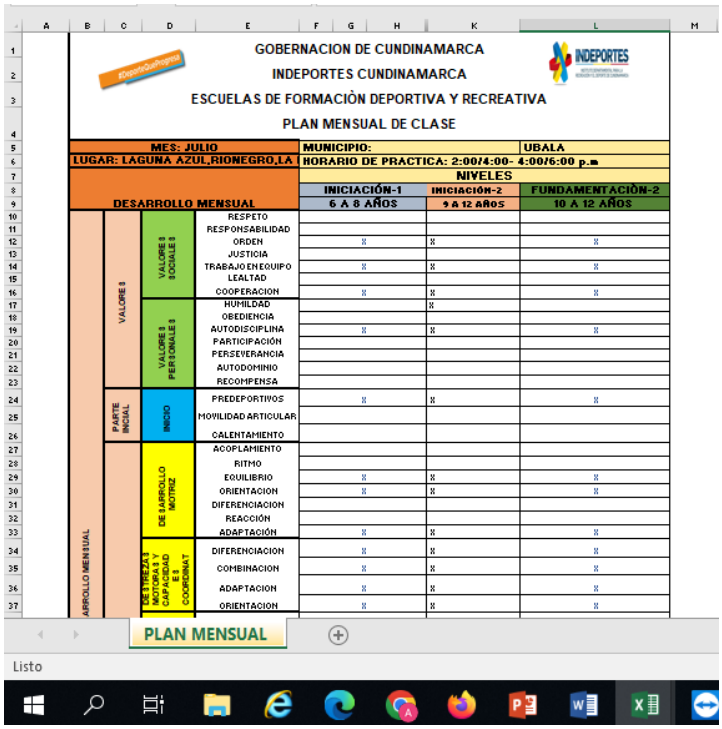
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE JUNIO - CTO 367 -2023			
Nombre del contratista	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ		
Número de identificación	21.032.794 De Ubalá	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	JUNIO	**N° de Registro Presupuestal**	2023000370
Objeto del Contrato: PRESTACION SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**		
1 Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 		
2 Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.			

	  **ANEXO:1 ASISTENCIAS POR CATEGORIA**
3 Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	**ANEXO:2 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO** 
4 Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	**INICIACION-1 LA PLAYA**

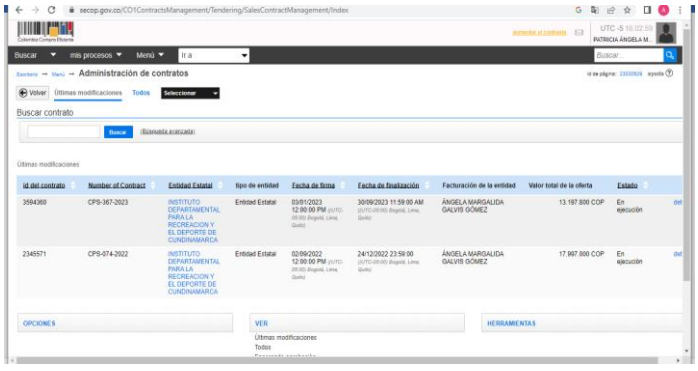
	 INICIACION-2 LA PLAYA **FUNDAMENTACION-2 LA PLAYA** **ANEXO:3 EVIDENCIA FOTOGRAFICA POR NIVEL**
5 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en 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	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO #DeporteQueProgresa INDEPORTES **COBERTURA 2023** **ANEXO 4: FORMATO DE COBERTURA**

Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6 Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
7 Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas)	

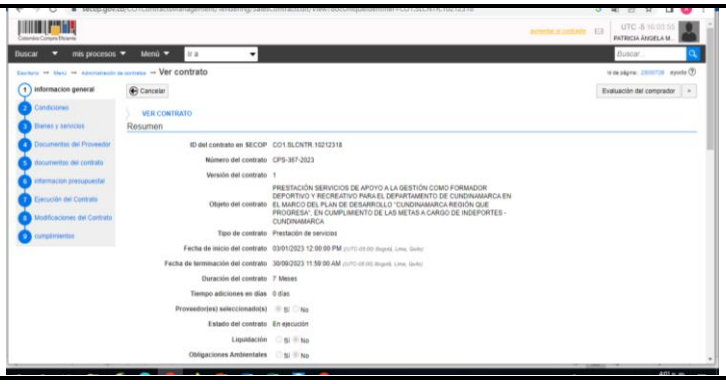
distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 **ANEXO 5: SESIONES DE CLASE MAYO**
8 Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	  

9 Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: JULIO — MUNICIPIO: — UBALA LUGAR: LAGUNA AZUL,RIONEGRO,LA — HORARIO DE PRACTICA: 2:00/4:00- 4:00/6:00 p.m DESARROLLO MENSUAL — NIVELES: INICIACIÓN-1 (6 A 8 AÑOS) — INICIACIÓN-2 (9 A 12 AÑOS) — FUNDAMENTACIÒN-2 (10 A 12 AÑOS) VALORES SOCIALES — RESPETO, RESPONSABILIDAD, ORDEN, JUSTICIA, TRABAJO EN EQUIPO, LEALTAD, COOPERACION VALORES PERSONALES — HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL — PREDEPORTIVOS, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO DESARROLLO MOTRIZ — ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN DESTREZAS BÁSICAS Y COMPLEJAS — DIFERENCIACION, COMBINACION, ADAPTACION, ORIENTACION PLAN MENSUAL Listo **ANEXO 6: PLAN MENSUAL 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.	1 Proyecte aplicación de pruebas antropométricas y test de salida los cuales fueron estipulados por Indeportes Cundinamarca. Dichas pruebas y evaluaciones están proyectadas para el mes de agosto del presente. 1 Solicite certificación mensual de trabajo al jefe de deportes del
11 El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 UBALÁ Alcaldía Municipal — Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ HACE CONSTAR: Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, presto sus servicios **PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** durante el periodo comprendido entre el 01 de JUNIO de 2023 al 30 de JUNIO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de JUNIO de 2023. WILDER LINARES MORERA JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899.999.385-1 Código Postal 251260

<table>
<tr><td></td><td>ANEXO:8 CERTIFICACION MUNICIPAL</td></tr>
<tr><td>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.</td><td>
<table>
<tr><td>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.</td><td>1 Proyecte participación en los festivales deportivos que realice Indeportes en el departamento, para con el grupo de baloncesto rural en el municipio de ubala.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</td><td>

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
26/01/2022
<table>
<tr><td>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</td><td>
<table>
<tr><th>FECHA</th><th>LUGAR</th><th>TEMA</th><th>HORA</th></tr>
<tr><td>03-06-2023</td><td>MEET</td><td>Población para cantidad de uniformes por formador.</td><td>6:30 P.M</td></tr>
<tr><td>07-06-2023</td><td>MEET</td><td>Capacitación plan diario de clase.</td><td>08:00 P.M</td></tr>
<tr><td>15/06/2023</td><td>MEET</td><td>Logística evento entrega de uniformes e implementación deportiva.</td><td>08:00 P.M</td></tr>
<tr><td>21-06-2023</td><td>MEET</td><td>Ultimar detalles del evento de entrega de uniformes e implementación deportiva.</td><td>08:00 P.M</td></tr>
<tr><td>29-06-2023</td><td>Municipio Guasca</td><td>Proyección informe del mes, revisión carpeta de inscripciones y compartir entre los formadores.</td><td>09:00 A.M</td></tr>
</table>
Realice recolección de formatos, listados de firmas para la entrega de la implementación al municipio y los uniformes a los deportistas.
Entregue las prendas deportivas a todos y cada uno de los deportistas beneficiarios del programa escuelas de formación deportiva rural de baloncesto en el municipio de ubala.
ANEXO 8: ACTA DE REUNION Y FOTOGRAFIAS
</td></tr>
</table>
ANEXO: 9 ACTA DE REUNION LA CALERA
</td></tr>
<tr><td>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.</td><td>1. Programe la entrega del formato (FUID) o su equivalente al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera, cuando exista el requerimiento de ello por parte del Supervisor.</td></tr>
<tr><td>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).</td><td>


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

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

MARCO FIDEL SUÁREZ SEDE CENTRAL

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

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

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIAS POR CATEGORIA

INICIACION-1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

INICIACION-2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

1

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

FUNDAMENTACION-2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

ANEXO: 2, OBLIGACION 3: HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	UBALA
NOMBRE DEL FORMADOR:	ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

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

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

ANEXO 3: OBLIGACION 4; EVIDENCIA FOTOGRAFICA POR CATEGORIA

INICIACION-1

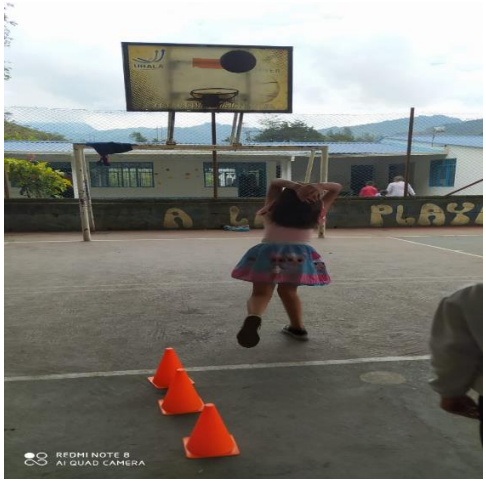
RIONEGRO

LAGUNA AZUL

LA PLAYA

INICIACION-2

LA PLAYA



RIONEGRO

LAGUNA AZUL

FUNDAMENTACION-2

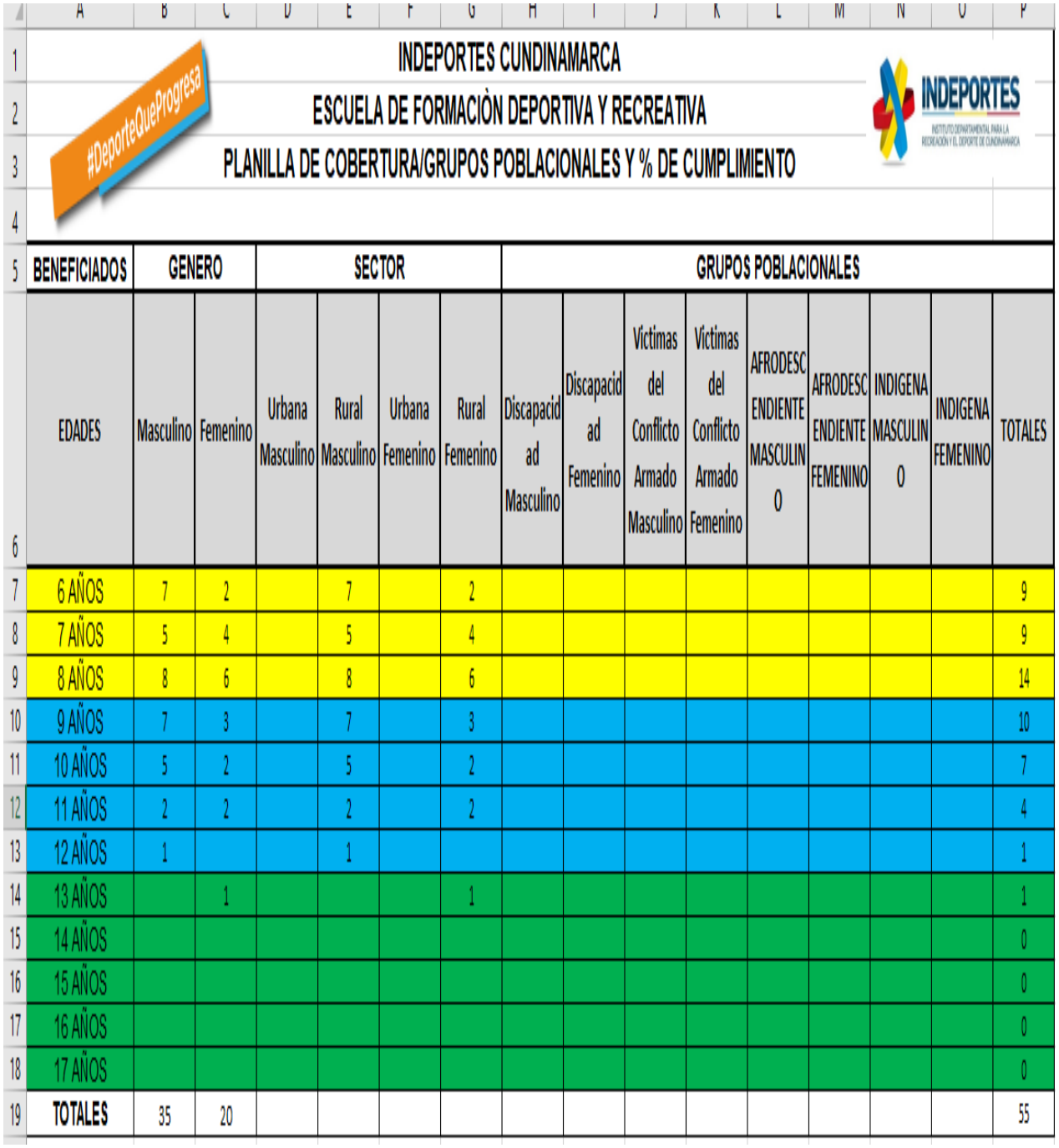
LAGUNA AZUL

RIONEGRO

LA PLAYA

LA PLAYA

ANEXO 4, FORMATO DE COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	7	2		7		2									9
7 AÑOS	5	4		5		4									9
8 AÑOS	8	6		8		6									14
9 AÑOS	7	3		7		3									10
10 AÑOS	5	2		5		2									7
11 AÑOS	2	2		2		2									4
12 AÑOS	1			1											1
13 AÑOS		1				1									1
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	35	20													55

ANEXO: 5, OBLIGACION 7: SESIONES DIARIAS MAYO 2023

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	4/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	TRABAJAR COORDINACION,DRIBLING Y ENTRADAS EN 1 Y 2 T CON Y SIN BALON.			SESION	1. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL Y DINAMICA JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ACTIVACION FISIOLOGICA CON MOVIMIENTOS COORDINATIVOS Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE Y DE ESPALDA. UTILIZANDO LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. 15 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CABALLITO CON BRACEO DE FRENTE Y DE ESPALDA, ALTERNANDO MOVIMIENTOS SUGERIDOS POR EL ENTRENADOR MEDIANTE EL SILBATO. 15 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	COMBINACION	EJERCICIO 3	PARADA EN 1 TIEMPO Y EN 2 TIEMPOS; SE UTILIZA LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. ALTERNANDO DERECHA IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACION DEL ENTRENADOR. 20 Min.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	ADAPTACION	EJERCICIO 4 Y 5	4:DRIBLING EN SLALOM CON DOS BALONES Y ENTRADA EN DOBLE RITMO 20 Min. 5:DRIBLING EN ESCALERA DE COORDINACION, DRIBLING EN SLALOM, Y ENTRADA A LA CANASTA CON PARADA EN 1 TIEMPO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	4/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR COORDINACION,DRIBLING Y ENTRADAS EN 1 Y 2 T CON Y SIN BALON.			SESION	2. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL Y DINAMICA JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ACTIVACION FISIOLOGICA CON MOVIMIENTOS COORDINATIVOS Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE Y DE ESPALDA. UTILIZANDO LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. 15 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CABALLITO CON BRACEO DE FRENTE Y DE ESPALDA, ALTERNANDO MOVIMIENTOS SUGERIDOS POR EL ENTRENADOR MEDIANTE EL SILBATO. 15 Min.	
30 MIN.		COMBINACION	EJERCICIO 3	PARADA EN 1 TIEMPO Y EN 2 TIEMPOS; SE UTILIZA LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. ALTERNANDO DERECHA IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACION DEL ENTRENADOR. 20 Min.	
10 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 4 Y 5	4:DRIBLING EN SLALOM CON DOS BALONES Y ENTRADA EN DOBLE RITMO 20 Min. 5:DRIBLING EN ESCALERA DE COORDINACION, DRIBLING EN SLALOM, Y ENTRADA A LA CANASTA CON PARADA EN 1 TIEMPO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	5/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR COORDINACION,DRIBLING Y ENTRADAS EN 1 Y 2 T CON Y SIN BALON.			SESION	3. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL Y DINAMICA JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ACTIVACION FISIOLOGICA CON MOVIMIENTOS COORDINATIVOS Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE Y DE ESPALDA UTILIZANDO LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. 15 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CABALLITO CON BRACEO DE FRENTE Y DE ESPALDA, ALTERNANDO MOVIMIENTOS SUGERIDOS POR EL ENTRENADOR MEDIANTE EL SILBATO. 15 Min.	
30 MIN.		COMBINACION	EJERCICIO 3	PARADA EN 1 TIEMPO Y EN 2 TIEMPOS; SE UTILIZA LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. ALTERNANDO DERECHA IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACION DEL ENTRENADOR. 20 Min.	
10 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 4 Y 5	4:DRIBLING EN SLALOM CON DOS BALONES Y ENTRADA EN DOBLE RITMO 20 Min. 5:DRIBLING EN ESCALERA DE COORDINACION, DRIBLING EN SLALOM, Y ENTRADA A LA CANASTA CON PARADA EN 1 TIEMPO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	TRABAJAR COORDINACION,DRIBLING Y ENTRADAS EN 1 Y 2 T CON Y SIN BALON.			SESION	4. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL Y DINAMICA JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ACTIVACION FISIOLOGICA CON MOVIMIENTOS COORDINATIVOS Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE Y DE ESPALDA. UTILIZANDO LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. 15 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CABALLITO CON BRACEO DE FRENTE Y DE ESPALDA, ALTERNANDO MOVIMIENTOS SUGERIDOS POR EL ENTRENADOR MEDIANTE EL SILBATO. 15 Min.	
30 MIN.		COMBINACION	EJERCICIO 3	PARADA EN 1 TIEMPO Y EN 2 TIEMPOS; SE UTILIZA LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. ALTERNANDO DERECHA IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACION DEL ENTRENADOR. 20 Min.	
10 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 4 Y 5	4:DRIBLING EN SLALOM CON DOS BALONES Y ENTRADA EN DOBLE RITMO 20 Min. 5:DRIBLING EN ESCALERA DE COORDINACION, DRIBLING EN SLALOM, Y ENTRADA A LA CANASTA CON PARADA EN 1 TIEMPO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	6/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR COORDINACION,DRIBLING Y ENTRADAS EN 1 Y 2 T CON Y SIN BALON.			SESION	5. RIONEGRO

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL Y DINAMICA JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ACTIVACION FISIOLOGICA CON MOVIMIENTOS COORDINATIVOS Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE Y DE ESPALDA. UTILIZANDO LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. 15 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CABALLITO CON BRACEO DE FRENTE Y DE ESPALDA, ALTERNANDO MOVIMIENTOS SUGERIDOS POR EL ENTRENADOR MEDIANTE EL SILBATO. 15 Min.	
30 MIN.		COMBINACION	EJERCICIO 3	PARADA EN 1 TIEMPO Y EN 2 TIEMPOS; SE UTILIZA LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. ALTERNANDO DERECHA IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACION DEL ENTRENADOR. 20 Min.	
10 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 4 Y 5	4:DRIBLING EN SLALOM CON DOS BALONES Y ENTRADA EN DOBLE RITMO 20 Min. 5:DRIBLING EN ESCALERA DE COORDINACION, DRIBLING EN SLALOM, Y ENTRADA A LA CANASTA CON PARADA EN 1 TIEMPO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	7/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	TRABAJAR COORDINACION,DRIBLING Y ENTRADAS EN 1 Y 2 T CON Y SIN BALON.			SESION	6. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	RONDA INFANTIL Y DINAMICA JUGUEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ACTIVACION FISIOLOGICA CON MOVIMIENTOS COORDINATIVOS Y DESPLAZAMIENTO DE FRENTE Y DE ESPALDA. UTILIZANDO LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. 15 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CABALLITO CON BRACEO DE FRENTE Y DE ESPALDA, ALTERNANDO MOVIMIENTOS SUGERIDOS POR EL ENTRENADOR MEDIANTE EL SILBATO. 15 Min.	
30 MIN.		COMBINACION	EJERCICIO 3	PARADA EN 1 TIEMPO Y EN 2 TIEMPOS; SE UTILIZA LA CANCHA DEPORTIVA, PUNTOS DE REFERENCIA LINEAS DE FONDO Y MITAD DE LA CANCHA. ALTERNANDO DERECHA IZQUIERDA SEGÚN LA INDICACION DEL ENTRENADOR. 20 Min.	
10 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 4 Y 5	4:DRIBLING EN SLALOM CON DOS BALONES Y ENTRADA EN DOBLE RITMO 20 Min. 5:DRIBLING EN ESCALERA DE COORDINACION, DRIBLING EN SLALOM, Y ENTRADA A LA CANASTA CON PARADA EN 1 TIEMPO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	11/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS TALES COMO ORIENTACION Y DIFERENCIACION			SESION	7. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	11/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS TALES COMO ORIENTACION Y DIFERENCIACION			SESION	8. RIONEGRO

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	12/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS TALES COMO ORIENTACION Y DIFERENCIACION			SESION	9. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	13/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS TALES COMO ORIENTACION Y DIFERENCIACION			SESION	10. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	13/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS TALES COMO ORIENTACION Y DIFERENCIACION			SESION	11. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	14/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS TALES COMO ORIENTACION Y DIFERENCIACION			SESION	12. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	18/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	13. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	18/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	14. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	19/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	15. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	20/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	16. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	20/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	17. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	21/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	18. LA PLAYA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA , CON CIERTAS VARIABLES DIRIGIDAS POR EL ENTRENADOR. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	REALIZANDO DRIBLING HACIENDO MOVIMIENTOS EN ZIG-ZAG DE FRENTE Y DE ESPALDA, AL FINAL REALIZAR LANZAMIENTO A CANASTA. 20 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	REALIZAMOS DRIBLING DE UN EXTREMO AL OTRO DE LAS LINEAS LATERALES DE LA CANCHA, LLEVANDO SIEMPRE UN OBJETO EN LA MANO LIBRE EN COMPETENCIA CON OTRO EQUIPO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO DE A PAREJAS HACEMOS DRIBLING Y AL SONIDO DEL SILBATO DEBEMOS ATRAPAR EL CONO QUE TENEMOS EN FRENTE ANTES QUE NUESTRO COMPAÑERO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	4: PRACTICO COORDINACION EN ESCARLERA, SIN BALON. DERECHA-IZQUIERDA, Y LUEGO EN SIMULTANEO. 20 Min. 5: TOMAMOS DOS BALONES Y REALIZAMOS DRIBLING CON AMBAS MANOS RECORRIENDO EN FORMA DIAGONAL Y LUEGO REGRESAR AL INICIO. 20 . Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

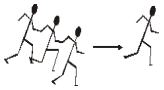
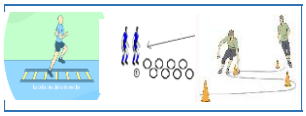
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	25/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	19. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CADENITA. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ADELANTE Y ATRÁS CON UNA MANO A LA VEZ; V1- CON MANO IZQUIERDA, V2- CON MANOL DERECHA, V3-. ALTERNANDO DERECHA ADELANTE-IZQUIERDA ATRÁS.30 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO EN ESCALERA DE COORDINACION SIN BALON V1- CON BALON,V2- CAMINANDO,V3- CORRIENDO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	CIRCUITO COORDINATIVO POR TRES ESTACIONES: ESCALERA,PLATILLOS Y CONOS EN ZIG-ZAG TERMINO CON LANZAMIENTO A CANASTA EN DOBLE RITMO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

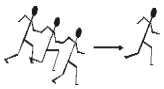
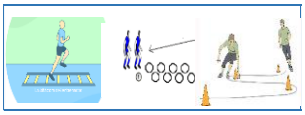
FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	25/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	20. RIONEGRO

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CADENITA. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ADELANTE Y ATRÁS CON UNA MANO A LA VEZ; V1- CON MANO IZQUIERDA, V2- CON MANOL DERECHA, V3-. ALTERNANDO DERECHA ADELANTE-IZQUIERDA ATRÁS.30 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO EN ESCALERA DE COORDINACION SIN BALON V1- CON BALON,V2- CAMINANDO,V3- CORRIENDO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	CIRCUITO COORDINATIVO POR TRES ESTACIONES: ESCALERA,PLATILLOS Y CONOS EN ZIG-ZAG TERMINO CON LANZAMIENTO A CANASTA EN DOBLE RITMO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

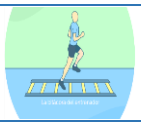
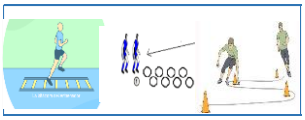
FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	26/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	21. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CADENITA. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ADELANTE Y ATRÁS CON UNA MANO A LA VEZ; V1- CON MANO IZQUIERDA, V2- CON MANOL DERECHA, V3-. ALTERNANDO DERECHA ADELANTE-IZQUIERDA ATRÁS.30 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO EN ESCALERA DE COORDINACION SIN BALON V1- CON BALON,V2- CAMINANDO,V3- CORRIENDO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	CIRCUITO COORDINATIVO POR TRES ESTACIONES: ESCALERA,PLATILLOS Y CONOS EN ZIG-ZAG TERMINO CON LANZAMIENTO A CANASTA EN DOBLE RITMO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

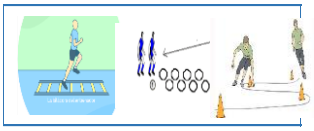
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	27/07/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	22. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CADENITA. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ADELANTE Y ATRÁS CON UNA MANO A LA VEZ; V1- CON MANO IZQUIERDA, V2- CON MANOL DERECHA, V3-. ALTERNANDO DERECHA ADELANTE-IZQUIERDA ATRÁS.30 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO EN ESCALERA DE COORDINACION SIN BALON V1- CON BALON,V2- CAMINANDO,V3- CORRIENDO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	CIRCUITO COORDINATIVO POR TRES ESTACIONES: ESCALERA,PLATILLOS Y CONOS EN ZIG-ZAG TERMINO CON LANZAMIENTO A CANASTA EN DOBLE RITMO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

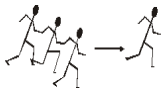
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	27/07/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	23. RIONEGRO

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CADENITA. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ADELANTE Y ATRÁS CON UNA MANO A LA VEZ; V1- CON MANO IZQUIERDA, V2- CON MANOL DERECHA, V3-. ALTERNANDO DERECHA ADELANTE-IZQUIERDA ATRÁS.30 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO EN ESCALERA DE COORDINACION SIN BALON V1- CON BALON,V2- CAMINANDO,V3- CORRIENDO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	CIRCUITO COORDINATIVO POR TRES ESTACIONES: ESCALERA,PLATILLOS Y CONOS EN ZIG-ZAG TERMINO CON LANZAMIENTO A CANASTA EN DOBLE RITMO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

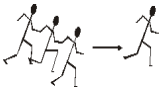
FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	28/07/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	FORTALECER LA PARTE COORDINATIVA Y FUNDAMENTACION TECNICA MEDIANTE EJERCICIOS ESP			SESION	24. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	CHARLA GRUPAL ACERCA DE LOS VALORES PERSONALES Y GRUPALES A TRABAJAR EN EL MES DE JULIO. ALTERNADO CON LA DINAMICA TINGO TINGO TANGO. 5 Min.	
		DINAMICA			
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CADENITA. 5 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	ADELANTE Y ATRÁS CON UNA MANO A LA VEZ; V1- CON MANO IZQUIERDA, V2- CON MANOL DERECHA, V3-. ALTERNANDO DERECHA ADELANTE-IZQUIERDA ATRÁS.30 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO. 20 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	TRABAJO EN ESCALERA DE COORDINACION SIN BALON V1- CON BALON,V2- CAMINANDO,V3- CORRIENDO. 20 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	CIRCUITO COORDINATIVO POR TRES ESTACIONES: ESCALERA,PLATILLOS Y CONOS EN ZIG-ZAG TERMINO CON LANZAMIENTO A CANASTA EN DOBLE RITMO. 30 Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ENTRENANDO LA CONCENTRACION.			SESION	25. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE BALON MANO A 5 Y 10 TOQUES . 10 Min.
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	TRABAJO A REALIZAR EN PAREJAS ENFRENTADAS: CON BALON EN MEDIO, A LA MISMA DISTANCIA DE CADA JUGADOR.10 Min.
30 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	INDICACIONES A SEGUIR: MIRAR SOLAMENTE EL BALON, NO SE PERMITE HABLAR, PIES JUNTOS, DEBEN TOCARSE LA PARTE DEL CUERPO QUE LES INDIQUE EL ENTRENADOR, CUANDO EL ENTRENADOR DICE BALON, DEBEN COGER EL **BALON** LO MAS RAPIDO POSIBLE. SI SE DICE **PELOTA** NO, ES UN DISTRACTOR.10 Min.
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION	EJERCICIO 3	LA DIFICULTAD SE IRA APLICANDO PROGRESIVAMENTE: V1- SE AMPLIA LA DISTANCIA DEL BALON,V2- DE ESPALDAS AL BALON,V3- TUMBADOS EN EL SUELO,V4- TUMBADOS EN EL SUELO DE POSICION BOCA ABAJO, V5- SENTADOS FRENTE AL BALON CON LOS OJOS CERRADOS. CADA UNA DE LAS VARIANTES SE TRABAJARA POR UN TIEMPO DE 10 Min. CADA UNA. 50 Min
10 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	SE REALIZAN ENCUENTROS DE 3X3 . 30Min.
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.
			RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ENTRENANDO LA CONCENTRACION.			SESION	26. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE BALON MANO A 5 Y 10 TOQUES . 10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	TRABAJO A REALIZAR EN PAREJAS ENFRENTADAS: CON BALON EN MEDIO, A LA MISMA DISTANCIA DE CADA JUGADOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	INDICACIONES A SEGUIR: MIRAR SOLAMENTE EL BALON, NO SE PERMITE HABLAR, PIES JUNTOS, DEBEN TOCARSE LA PARTE DEL CUERPO QUE LES INDIQUE EL ENTRENADOR, CUANDO EL ENTRENADOR DICE BALON, DEBEN COGER EL **BALON** LO MAS RAPIDO POSIBLE. SI SE DICE **PELOTA** NO, ES UN DISTRACTOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION	EJERCICIO 3	LA DIFICULTAD SE IRA APLICANDO PROGRESIVAMENTE: V1- SE AMPLIA LA DISTANCIA DEL BALON,V2- DE ESPALDAS AL BALON,V3- TUMBADOS EN EL SUELO,V4- TUMBADOS EN EL SUELO DE POSICION BOCA ABAJO, V5- SENTADOS FRENTE AL BALON CON LOS OJOS CERRADOS. CADA UNA DE LAS VARIANTES SE TRABAJARA POR UN TIEMPO DE 10 Min. CADA UNA. 50 Min.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	SE REALIZAN ENCUENTROS DE 3X3 . 30Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ENTRENANDO LA CONCENTRACION.			SESION	27. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE BALON MANO A 5 Y 10 TOQUES . 10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	TRABAJO A REALIZAR EN PAREJAS ENFRENTADAS: CON BALON EN MEDIO, A LA MISMA DISTANCIA DE CADA JUGADOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	INDICACIONES A SEGUIR: MIRAR SOLAMENTE EL BALON, NO SE PERMITE HABLAR, PIES JUNTOS, DEBEN TOCARSE LA PARTE DEL CUERPO QUE LES INDIQUE EL ENTRENADOR, CUANDO EL ENTRENADOR DICE BALON, DEBEN COGER EL **BALON** LO MAS RAPIDO POSIBLE. SI SE DICE **PELOTA** NO, ES UN DISTRACTOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION	EJERCICIO 3	LA DIFICULTAD SE IRA APLICANDO PROGRESIVAMENTE: V1- SE AMPLIA LA DISTANCIA DEL BALON,V2- DE ESPALDAS AL BALON,V3- TUMBADOS EN EL SUELO,V4- TUMBADOS EN EL SUELO DE POSICION BOCA ABAJO, V5- SENTADOS FRENTE AL BALON CON LOS OJOS CERRADOS. CADA UNA DE LAS VARIANTES SE TRABAJARA POR UN TIEMPO DE 10 Min. CADA UNA. 50 Min.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	SE REALIZAN ENCUENTROS DE 3X3 . 30Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	INICIACION-1
OBJETIVO:	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ENTRENANDO LA CONCENTRACION.			SESION	28. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION		
		DINAMICA			
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE BALON MANO A 5 Y 10 TOQUES . 10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	TRABAJO A REALIZAR EN PAREJAS ENFRENTADAS: CON BALON EN MEDIO, A LA MISMA DISTANCIA DE CADA JUGADOR.10 Min.	
30 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	INDICACIONES A SEGUIR: MIRAR SOLAMENTE EL BALON, NO SE PERMITE HABLAR, PIES JUNTOS, DEBEN TOCARSE LA PARTE DEL CUERPO QUE LES INDIQUE EL ENTRENADOR, CUANDO EL ENTRENADOR DICE BALON, DEBEN COGER EL **BALON** LO MAS RAPIDO POSIBLE. SI SE DICE **PELOTA** NO, ES UN DISTRACTOR.10 Min.	
30 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	LA DIFICULTAD SE IRA APLICANDO PROGRESIVAMENTE: V1- SE AMPLIA LA DISTANCIA DEL BALON,V2- DE ESPALDAS AL BALON,V3- TUMBADOS EN EL SUELO,V4- TUMBADOS EN EL SUELO DE POSICION BOCA ABAJO, V5- SENTADOS FRENTE AL BALON CON LOS OJOS CERRADOS. CADA UNA DE LAS VARIANTES SE TRABAJARA POR UN TIEMPO DE 10 Min. CADA UNA. 50 Min.	
10 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	SE REALIZAN ENCUENTROS DE 3X3 . 30Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ENTRENANDO LA CONCENTRACION.			SESION	29. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE BALON MANO A 5 Y 10 TOQUES . 10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	TRABAJO A REALIZAR EN PAREJAS ENFRENTADAS: CON BALON EN MEDIO, A LA MISMA DISTANCIA DE CADA JUGADOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	INDICACIONES A SEGUIR: MIRAR SOLAMENTE EL BALON, NO SE PERMITE HABLAR, PIES JUNTOS, DEBEN TOCARSE LA PARTE DEL CUERPO QUE LES INDIQUE EL ENTRENADOR, CUANDO EL ENTRENADOR DICE BALON, DEBEN COGER EL **BALON** LO MAS RAPIDO POSIBLE. SI SE DICE **PELOTA** NO, ES UN DISTRACTOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION	EJERCICIO 3	LA DIFICULTAD SE IRA APLICANDO PROGRESIVAMENTE: V1- SE AMPLIA LA DISTANCIA DEL BALON,V2- DE ESPALDAS AL BALON,V3- TUMBADOS EN EL SUELO,V4- TUMBADOS EN EL SUELO DE POSICION BOCA ABAJO, V5- SENTADOS FRENTE AL BALON CON LOS OJOS CERRADOS. CADA UNA DE LAS VARIANTES SE TRABAJARA POR UN TIEMPO DE 10 Min. CADA UNA. 50 Min.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	SE REALIZAN ENCUENTROS DE 3X3 . 30Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	ORDEN	FORMADOR	ANGELA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	4/08/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ENTRENANDO LA CONCENTRACION.			SESION	30. LA PLAYA

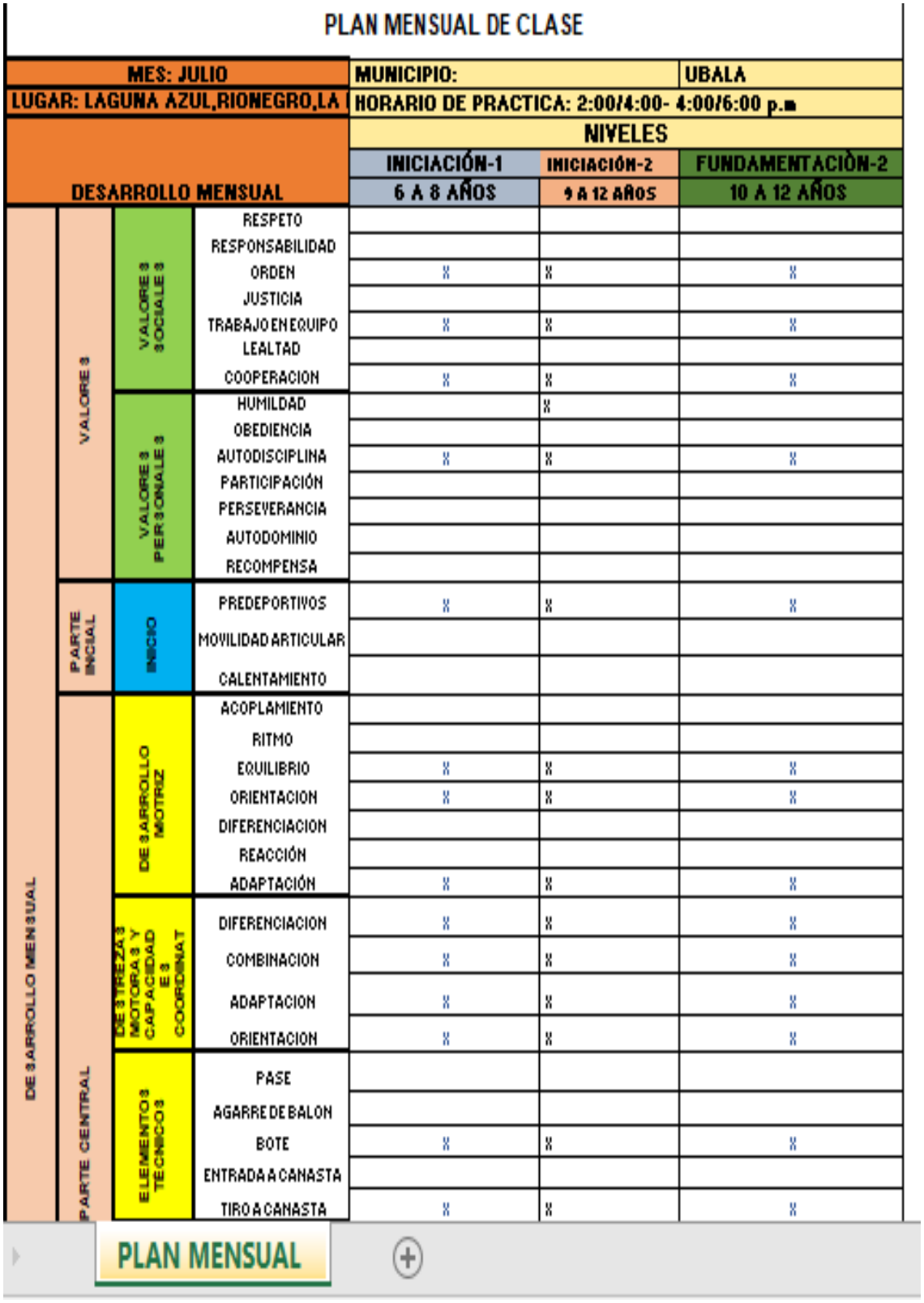
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / DINAMICA	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE BALON MANO A 5 Y 10 TOQUES . 10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DESTREZAS MOTORAS Y CAPCIDADES	EJERCICIO 1	TRABAJO A REALIZAR EN PAREJAS ENFRENTADAS: CON BALON EN MEDIO, A LA MISMA DISTANCIA DE CADA JUGADOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	INDICACIONES A SEGUIR: MIRAR SOLAMENTE EL BALON, NO SE PERMITE HABLAR, PIES JUNTOS, DEBEN TOCARSE LA PARTE DEL CUERPO QUE LES INDIQUE EL ENTRENADOR, CUANDO EL ENTRENADOR DICE BALON, DEBEN COGER EL **BALON** LO MAS RAPIDO POSIBLE. SI SE DICE **PELOTA** NO, ES UN DISTRACTOR.10 Min.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION	EJERCICIO 3	LA DIFICULTAD SE IRA APLICANDO PROGRESIVAMENTE: V1- SE AMPLIA LA DISTANCIA DEL BALON,V2- DE ESPALDAS AL BALON,V3- TUMBADOS EN EL SUELO,V4- TUMBADOS EN EL SUELO DE POSICION BOCA ABAJO, V5- SENTADOS FRENTE AL BALON CON LOS OJOS CERRADOS. CADA UNA DE LAS VARIANTES SE TRABAJARA POR UN TIEMPO DE 10 Min. CADA UNA. 50 Min.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	DIFERENCIACION	EJERCICIO 4 Y 5	SE REALIZAN ENCUENTROS DE 3X3 . 30Min.	
10 MIN.	FASE FINAL	Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CAMINA EN REDEDOR DE LA CANCHA , EN SIMULTANEO REALIZA EJERCICIO DE INHALAR Y EXHALAR . 5 Min. POR PAREJAS ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL ENTRENADOR.5 Min.	
			RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA GALVIS

ANEXO 6, OBLIGACION 9: PLAN MENSUAL MAYO



PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JULIO				MUNICIPIO:		UBALA
LUGAR: LAGUNA AZUL,RIONEGRO,LA				HORARIO DE PRACTICA: 2:00/4:00- 4:00/6:00 p.m		
				NIVELES		
				INICIACIÓN-1	INICIACIÓN-2	FUNDAMENTACIÒN-2
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	10 A 12 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			ORDEN	X	X	X
			JUSTICIA			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
			LEALTAD			
			COOPERACION	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	PREDEPORTIVOS	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		DESTREZAS MOTORAS Y CAPACIDAD DE COORDINAT	DIFERENCIACION	X	X	X
			COMBINACION	X	X	X
			ADAPTACION	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE			
			AGARRE DE BALON			
			BOTE	X	X	X
			ENTRADA A CANASTA			
			TIRO A CANASTA	X	X	X

PLAN MENSUAL

ANEXO 7, OBLIGACION 11: CERTIFICACION MUNICIPAL

UBALÁ
Alcaldía Municipal

Ubalá
Liderazgo, Unión Y Compromiso

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

HACE CONSTAR:

Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, presto sus servicios **PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** durante el periodo comprendido entre el 01 de JUNIO de 2023 al 30 de JUNIO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

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

WILDER LINARES MORERA
JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO