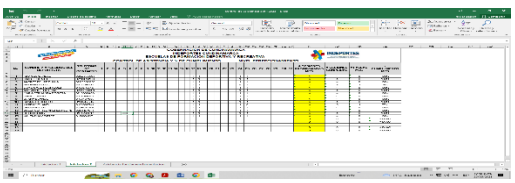
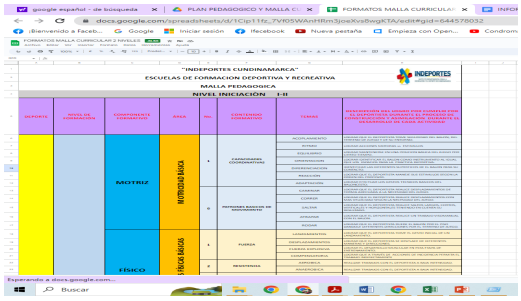
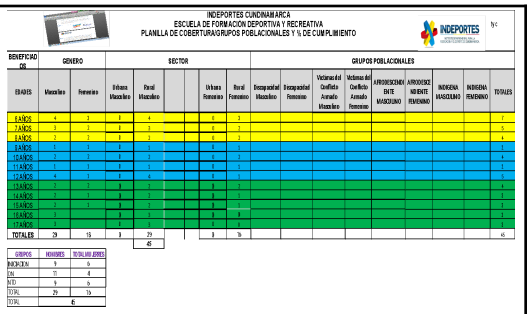
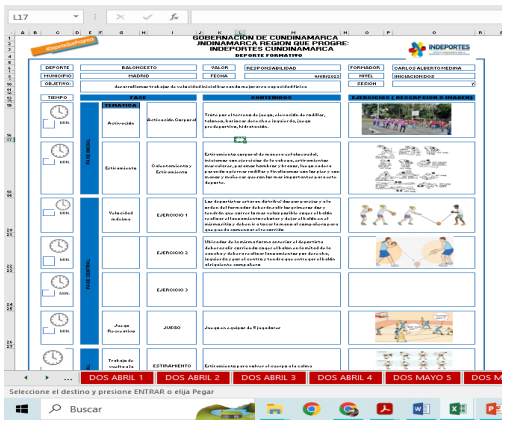
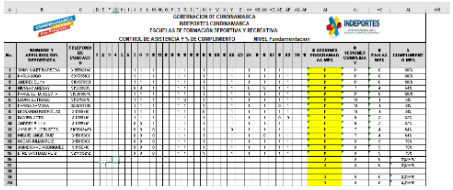
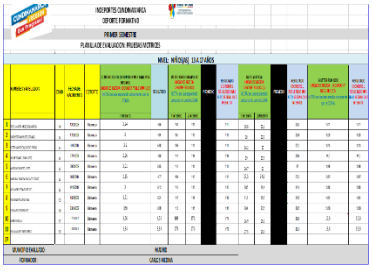
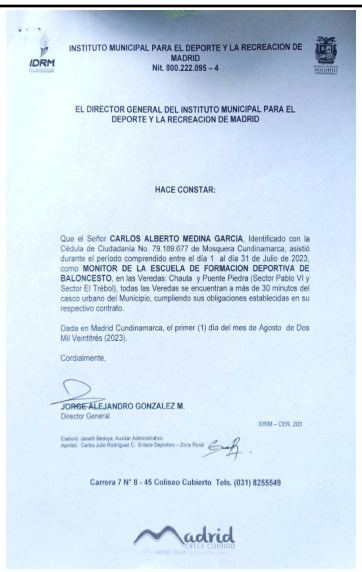
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE JULIO - CTO 719 -2023			
Nombre del contratista	.CARLOS ALBERTO MEDINA GARCIA		
Número de identificación	79189677	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	JULIO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023001054
Objeto del Contrato:			

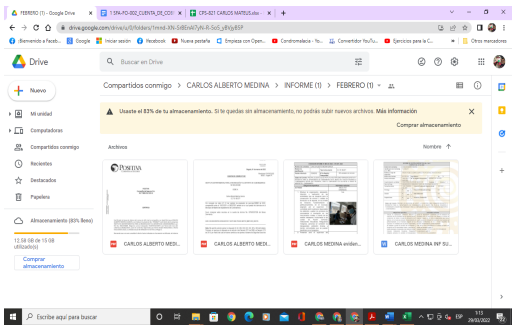
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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.	Anexo pdf actividad No 01 Focalización  
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 02 asistencias 

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 03 Plan pedagógico , Malla Curricular y horarios  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN I-II INDEPORTES MOTRIZ FÍSICO MOTRICIDAD BASICA CUALIDADES FISICAS BASICAS
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04 Excel temas a trabajar INICIACION ACOPLAMIENTO: REALIZA LA TAREA PARA DAR MEJORA A LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS RITMO: OPTIMA PARTICIPACION DEL DEPORTISTA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS. ADAPTACION: INICIA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS Y AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO SE REALIZA UN RETROALIMENTACIÓN DE LO APRENDIDO EN CLASE FUNDAMENTACION ACOPLAMIENTO: DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECÍFICAS BÁSICAS DEL BALONCESTO, COMO JUGADOR DE CAMPO, COMO ARMADOR RITMO: DINAMICA, ENTRE EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL BALONCESTO, SALIDAS, REGATES Y PIVOTES SIN BALON CON CAMBIOS DE VELOCIDAD. ADPATACION: COORDINACIÓN OJO-MANO DIRIGIDOS A LOS/LAS DIFERENTES TIPOS Y FORMAS DE CONDUCCIÓN DE BALÓN REACCION: CONDUCCION DE BALON EN VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON VARIANTES EN LA EJECUCION DEL DOMINIO
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05 Cobertura

formación cargados en la plataforma 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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06 fotos con Imagen Institucional 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 07 sesiones de Clase 

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 08 cuadro de beneficiarios 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09 Plan Mensual 
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 10 Test Deportivos 
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 011 Certificacion Municipal

	 INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID Nit. 800.222.095 – 4 EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID HACE CONSTAR: Que el Señor **CARLOS ALBERTO MEDINA GARCIA**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.199.077 de Mosquera Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 1 al día 31 de Julio de 2023, como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**, en las Veredas: Chauta y Puente Piedra (Sector Pablo VI y Sector El Trebol), todas las Veredas se encuentran a más de 30 minutos del casco urbano del Municipio, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Dada en Madrid Cundinamarca, el primer (1) día del mes de Agosto de Dos Mil Veintitrés (2023). Cordialmente, JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M. Director General IDRM – CER. 203 Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo Aprobó: Carlos Julio Rodriguez C. Enlace Deportivo – Zona Rural Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549 Madrid
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 12 Festivales deportivos Se apoyará los festivales de la escuela de formación en la según cronograma de actividades de indeportes el dia 12 de agosto
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 Reunione y /o capacitaciones 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 FUID
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14 SECOPII 

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).	
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 DOCUMENTOS DE INSCRIPCION 

OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO 01 FOCALIZACION





OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

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

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	DILAN OROZCO	3108547544				1		1				1	1						1	1						1	1					0	1	9	9	1	100%
2	DANIEL MARROQUIN	3225487461				1		1				0	1						1	1						1	0					1	1	8	8	2	100%
3	JOSTIN QUEVEDO QUINBAYO	31058/75610				1		0				1	1						0	1						1	1					1	0	7	7	3	100%
4	MARIA JULIANA REDONDO	3193610646				1		1				1	1						1	1						0	1					1	1	9	9	1	100%
5	CRISTIAN DAVID BAUTISTA	3108796452				1		1				1	0						1	1						1	1					0	1	8	8	2	100%
6	LINDA ALEXNDRA VELOZA	3125554372				1		0				1	1						1	1						1	1					1	0	8	8	2	100%
7	SOFIA VELAZCO	3147455517				1		1				1	1						1	1						1	1					1	1	10	10	0	100%
8	JHON LOPEZ GARCIA	3213908853				1		1				1	1						1	1						0	0					0	1	7	7	3	100%
9	JOHANA MAYORGA ROA	3222520879				0		0				1	1						1	1						1	1					1	1	8	8	2	100%
10	NICOLL TATIANA MAYORGA	3125554371				1		1				1	1						1	1						1	1					1	1	10	10	0	100%
11	SAMUEL DAVID JIMENEZ	3017217144				1		1				1	0						1	1						1	1					1	1	9	9	1	100%
12	BRAYAN STIVEN RUEDA CORTEZ	3238152613				0		1				1	1						1	1						0	1					1	0	7	7	3	100%
13	ESTEFANY VALENTINA ROA	3208925437				1		1				1	1						1	0						1	0					1	1	8	8	2	100%
14	YEREMY OYARVE	3204441414				1		1				1	1						1	1						1	1					1	1	10	10	0	100%
15	DUVAN CAMILO RUEDA	3193040762				0		1				1	1						1	1						1	0					0	1	7	7	700%	100%
16																																		0	0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!
17																																		0	0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!
18																																		0	0	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!

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

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	KEVIN BENAVIDEZ	3202376687				1		1				1	1						1	1						1	1					0	1	8	9	1	113%
2	JUAN JOSE NIETO	32113013138				1		1				0	1						1	1						1	0					1	1	7	8	2	114%
3	ANDRES FELIPE BULLA	3203932096				1		0				1	1						0	1						1	1					1	0	6	7	3	117%
4	ANYERBER LUGO	3017795107				1		1				1	1						1	1						0	1					1	1	8	9	1	113%
5	JAIME ISAAC RODRIGUEZ	3193610646				1		1				1	0						1	1						1	1					0	1	7	8	2	114%
6	ALEJANDRO ORTEGA	3229893921				1		0				1	1						1	1						1	1					1	0	7	8	2	114%
7	MARIA FERNANDA BOGOTA	3213338409				1		1				1	1						1	1						1	1					1	1	9	10	0	111%
8	JUAN CASTRO	3108064741				1		1				1	1						1	1						0	0					0	1	6	7	3	117%
9	DANNA BLANCO	3103437587				0		0				1	1						1	1						1	1					1	1	8	8	2	100%
10	DANNA CIFUENTES	3118547595				1		1				1	1						1	1						1	1					1	1	9	10	0	111%
11	KAREN MOLANO	3108068741				1		1				1	0						1	1						1	1					1	1	8	9	1	113%
12	DIEGO RINCON	3224067890				0		1				1	1						1	1						0	1					1	0	7	7	3	100%
13	BULLA CORTEZ ANDRES FELIPE	3204157041				1		1				1	1						1	0						1	0					1	1	7	8	2	114%
14	DIEGO GOMEZ	3124745817				1		1				1	1						1	1						1	1					1	1	9	10	0	111%
15	VALENTINA CORTEZ	3118064715				0		1				1	1						1	1						1	0					0	1	7	7	3	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																					
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL Fundamentacion**

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	YONY KALET BARBOSA	3155592740				1		1				1	1						1	1						1	1				0	1	8	9	1	113%
2	KARLA LUGO	3017795107				1		1				0	1						1	1						1	0				1	1	7	8	2	114%
3	ANDRES BUYA	3104578951				1		0				1	1						0	1						1	1				1	0	6	7	3	117%
4	NICOLAS ARENAS	3115519833				1		1				1	1						1	1						0	1				1	1	8	9	1	113%
5	KAROL SOFIA ACOSTA	3193610646				1		1				1	0						1	1						1	1				0	1	7	8	2	114%
6	LAURA BUTRAGO	3118718676				1		0				1	1						1	1						1	1				1	0	7	8	2	114%
7	KARINA SAMORA	3202177508				1		1				1	1						1	1						1	1				1	1	9	10	0	111%
8	LEONARDO RODRIGUEZ	31174851210				1		1				1	1						1	1						0	0				0	1	6	7	3	117%
9	DAVIEN SOTO	31174851210				0		0				1	1						1	1						1	1				1	1	8	8	2	100%
10	ANDRES BULLA	31174842841				1		1				1	1						1	1						1	1				1	1	9	10	0	111%
11	SAMUEL RUIZ BUSTOS	3107683488				1		1				1	0						1	1						1	1				1	1	8	9	1	113%
12	MIGUEL ANGEL RUIZ	3115015307				0		1				1	1						1	1						0	1				1	0	7	7	3	100%
13	OSCAR JULIAN RUIZ	3115015307				1		1				1	1						1	0						1	0				1	1	7	8	2	114%
14	JAIME ISAAC RODRIGUEZ	31174851210				1		1				1	1						1	1						1	1				1	1	9	10	0	111%
15	EFRE SANTIAGO RUIZ	3214315212				0		1				1	1						1	1						1	0				0	1	7	7	3	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																					
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

LIGACION 3 PDF ANEXO NO 03 PLAN

PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Y HORARIOS

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÒN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCION	
						ADAPTACION	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	LANZAMIENTOS	
						DESPLAZAMIENTOS	
						FUERZA EXPLOSIVA	
						COMPENSATORIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	
						ACICLICA	
						CICLICA	
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	
						ACTIVA	
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	ACCIONES ESTATICAS	POSICIONES DE PARTIDA	
						DESPLAZAMIENTOS	
						DRIBBLING	
						PASES	
						LANZAMIENTOS	
				2	ACCIONES DINAMICAS	DESPLAZAMIENTOS Y DITTACION EN UN TIEMPO	
						DESPLAZAMIENTOS Y DITTACION EN DOS TIEMPOS	
						DESPLAZAMIENTOS Y GIROS	
						DOBLE RITMO	
						SALTOS SOSTENIDOS	
				3	CONTROL DEL BALON	PASO DE BALON POR LA ESPALDA	
						PASO DE BALON POR ENTRE LAS PIERNAS	
						REVERSIBLES	
						SOBREPASO DE UN ADVERSARIO	
						CONTRO L DERECHA Y IZQUIERDA	
				4	PASES	PASE DE PECHO	
						PASE DE BARRO DERECHA Y IZQUIERDA	
						PASE PICADO	
						PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA	
						PASE DE BEISBOLISTA	

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	NO.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACIÓN	
						DIFERENCIACIÓN	
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	LANZAMIENTOS	
						DESPLAZAMIENTOS	
						FUERZA EXPLOSIVA	
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	
						ANAERÓBICA	
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	
						ACÍCLICA	
						CÍCLICA	
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	
						ACTIVA	
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	ACCIONES ESTÁTICAS	POSICIONES DE PARTIDA	
						DESPLAZAMIENTOS	
						DRIBLING	
						PASES	
						LANZAMIENTOS	
				2	ACCIONES DINÁMICAS	DESPLAZAMIENTOS Y DETENCIÓN EN UN TIEMPO	
						DESPLAZAMIENTOS Y DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	
						DESPLAZAMIENTOS Y GIROS	
						DOBLE RITMO	
						SALTOS SOSTENIDOS	
				3	CONTROL DE L BALÓN	PASO DE BALÓN POR LA ESPALDA	
						PASO DE BALÓN POR ENTRE LAS PIERNAS	
						RIVEYBALIS	
						SOBRE PASO DE UN ADVERSARIO	
						CONTROL DERECHA Y IZQUIERDA	
				4	PASES	PASE DE PECHO	
						PASE DE MANO DERECHA Y IZQUIERDA	
						PASE PICADO	
						PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA	
						PASE DE ESPALDA	
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	
				2	REGLAMENTACIÓN	NORMAS BASICAS DEL DEPORTE	
						PLANILLA DE JUEGO	

1. INTRODUCCION

Dentro la gestión de la planificación de una escuela de formación deportiva, es prescindible que una escuela tenga una hoja de ruta planeada para la proyección que se posee dentro de un periodo determinado, en la cual, se tenga descrita de manera clara y concisa todos los procesos que se van a realizar para llegar a cumplir los objetivos, dichos objetivos deben venir acompañados de los diferentes procesos tanto de acción como de verificación con el propósito de evaluar el cumplimiento de los mismos.

Escuelas de Formación Deportivas para nuestros niños, niñas y jóvenes del municipio de Funza debe tener en cuenta una teoría pedagógica bien estructurada que respalde su quehacer de todos los jóvenes que la ponen en práctica. Es por eso que debemos definir un concepto del deporte que permita consecuentemente con la misma, establecer una clara concepción de Escuelas Deportivas y dentro de ésta el papel que juega el deporte como estrategia fundamental de formación y aprendizaje motor.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera 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.

Antecedentes del deporte en Colombia

En nuestro país durante el año de 1925 el hermano francés Janebaud y don David Martínez Collazos profesor de la Salle, en el departamento de Santander, dieron a conocer las primeras nociones del baloncesto en Colombia.

El baloncesto nace en el año de 1891 y fue creado por el profesor james naismith en la ciudad de Springfield (Massachusetts), el deporte nace por la necesidad de buscar deportes que se puedan realizar dentro de escenarios cubiertos ya que cuando hay temporadas de invierno no se puede desarrollar deportes al aire libre. El baloncesto es un deporte en el cual se enfrentan dos equipos compuestos por cinco jugadores. El objetivo es introducir el balón en el aro del equipo contrario, que se encuentra ubicado a 3,05 metros de altura. El terreno de juego tiene una medida de 28 metros de largo por 14 de ancho y entre las principales reglas de juego están; doblar, caminar, tres segundos, bola devuelta y las faltas que pueden ser de tipo personales y en equipo, también existen las faltas técnicas que se dan por reclamar a una decisión del juez o por comportamientos inadecuados por parte de los jugadores o cuerpo técnico.

¿Porque practicar baloncesto?

El baloncesto se ha referenciado como uno de los deportes que más trabajo físico demanda en su práctica, siendo un deporte acíclico tiene un gasto bastante alto de energía y físico, este deporte tiene varios beneficios en la salid de quienes lo practican; entre algunas esta:

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**

- Nos ayuda a mejorar la estatura
- Nos mejora la reacción y velocidad
- Nos ayuda a tener un mejor control corporal y el equilibrio
- Nos mejora la agilidad y destrezas básicas del ser humano
- Es recomendable para practicarlo a temprana edad
- Debido a su desgaste físico ayuda a mejorar la capacidad pulmonar y a limpiar vías respiratorias
- Ayuda a mejorar los altos grados de estrés

El baloncesto es uno de los deportes mas completos, debido a esto se puede ayudar a mejorar algunas conductas en los deportistas, ya sean de tipo conductual o de tipo social, este deporte ayuda bastante en la comunicación, en la parte de la disciplina y sobre todo ayuda a mejorar el trabajo en equipo.

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

OBJETIVO GENERAL

Construir desde un proceso deportivo, una adecuada formación física y social de la comunidad del Municipio de Funza, esto nos lleva a formar planes y programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses, en donde el deporte será el instrumento fundamental, teniendo como prioridad el desarrollo integral, social. Fortaleciendo la salud, la recreación y la educación en el deportista.

Preparar física y técnica-tácticamente al jugador de baloncesto que va a conformar las escuelas de formación.

Medir el estado físico atlético del jugador mediante la ejecución de pruebas de aptitud física.

Análisis técnico y táctico de todas las posiciones fundamentales del jugador dentro del terreno de juego.

Conocimiento y aplicación de la táctica utilizada dentro del terreno de juego.

Proporcionar un desarrollo armónico integral a los basquetbolistas, lo mismo que una evolución psico-física en beneficio de sí mismo y de toda la selección para lograr así un buen desempeño en el torneo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Cooperación en equipo para cumplir objetivos de equipo.

- Respeto al compañero siempre animando.
- Masificación de la escuela de formación en el municipio de Funza
- Participación total en los entrenamientos implicando a los niños de forma divertida en los ejercicios.
- Desarrollar y mejorar las principales cualidades motrices, que entran en relación directa con el basquetbolista: Resistencia aeróbica, anaeróbica, coordinación, fuerza y flexibilidad.
- Que los deportistas respondan eficientemente dentro del terreno de juego, las exigencias que plantea el baloncesto moderno relacionado con la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Con la buena preparación física se evitan las lesiones musculares y óseas que plantea hoy en día el baloncesto.
- Que el alumno maneje técnicamente los gestos deportivos utilizados en el baloncesto: Conducción, driblin, pases, lanzamiento, velocidad y rompimientos rápidos.
- Que durante el transcurso de los entrenamientos el alumno demuestre técnicamente que está óptimamente preparado para realizar todos los movimientos técnicos que se utilizan en el baloncesto actual.

• Que los alumnos asimilen y pongan en práctica dentro del terreno de juego las diferentes variantes que a nivel táctico se desarrollan durante el transcurso de un partido y que este en toda la capacidad de asimilarlo.

• Que los alumnos conozcan e interpreten las reglas de juego para lograr así mejores resultados en lo deportivo, en el juego respetando al adversario, a sus compañeros, a los jueces y al público en general.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará 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

La población objeto son niños, niñas y adolescentes del municipio de Funza que se encuentren en la edad de 7 a 17 años para las categorías de iniciación, formación y perfeccionamiento.

La cobertura requerida por el instituto departamental de la recreación y el deporte indeportes Cundinamarca son 45 deportistas en total, teniendo 15 como mínimo en cada una de las categorías.

•. INICIACIÒN DEPORTIVA: 15 niños o niñas entre los 6 y 8 años.

• FORMACIÒN DEPORTIVA: 15 niños o niñas entre los 9 y 12 años.

• PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO: 15 niños y niñas entre los 13 y 17 años.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

• En la preparación Física:

a. Desarrollar y mejorar las principales cualidades motrices, que entran en relación directa con el basquetbolista coordinación, fuerza y flexibilidad.
b. Que los alumnos respondan eficientemente dentro del terreno de juego, las exigencias que plantea el balonce capacidad aeróbica y anaeróbica.
c. Con la buena preparación física se evitan las lesiones musculares y óseas que plantea hoy en día el balonces

• En La preparación Técnica:

a. Que el alumno maneje técnicamente los gestos deportivos utilizados en el baloncesto: Conducción, driblin, pa
b. Que durante el transcurso de los entrenamientos el alumno demuestre técnicamente que está óptimamente p
movimientos técnicos que se utilizan en el baloncesto actual.

• En la preparación táctica:

a. Que los alumnos asimilen y pongan en práctica dentro del terreno de juego las diferentes variantes que a nive
transcurso de un partido y que este en toda la capacidad de asimilarlo.

Que entiendan el juego y puedan ejecutar toma de decisiones en las diferentes situaciones de juego

• En la preparación teórica y psicológica:

a. Que los alumnos conozcan e interpreten las reglas de juego para lograr así mejores resultados en lo deportiv
y morales, las cuales harán verdaderos deportistas dentro y fuera del terreno de juego respetando al adversario
público en general.

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 que se aplican 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 cada deportista.

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

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

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

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

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
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	ADAPTACION AL JUEGO	JUEGOS LUDICOS	Juego con bombas	I1- I2- I3
				Pelotas de tenis	
				Aros	
				Juego con topes	
				Lazos	
			ADAPTACION AL BALON	Balones según el numero	I1- I2- I3
				Rebote del balón	
				Velocidad del balón	
				Peso del balón	
				Material del balón	
			ADAPTACION AL TERRENOI	Reconocimiento del terreno de juego	I1- I2- I3
				Pisar la demarcación de las diferentes zonas de juego. (ofensivo y defensivo)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3 –F1
				Asistida	I1- I2-I3 –F1
				Resistida	I1- I2-I3

				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES BASICAS CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1- I2-F1
				Anaeróbica	I1-I2-F1
			FUERZA	Fuerza base	I1- I2 -I3
				Fuerza Resistencia	I1 -F2 – F1
				Fuerza Explosiva	F1
				Velocidad de reacción	I2 -I2
			VELOCIDAD	Velocidad máxima	F2 – F1
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	COORDINACION MOTRIZ		I1-I2-I3
			COORDINACION GENERAL		I2 – I3-F1-F2-F1
			COORDINACION ESPECIFICA		F1-F2-F1
					I1-I2
					I1-I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			VALORES DEPORTIVOS	Respeto	I1- I2-I3-F1-F2-F3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
				Autoconfianza*	

PSICOSOCIAL	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES		Autocuidado	I2-13-F1-F2-1
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3-F1-F2-F1
				Atención y concentración*	I1-I2-I3
RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES JUEGO			
			Predeportivos		I2
			Mini deportes		I1-I2
			Deporte Especifico		I3-F1 uF1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
				Generalidades: reglas de tiempo, reglas del juego juzgamiento	I1- I2-I3-F1. F2-F1
				Formas de driblar, muñequeo, contacto palma de la mano	I1- I2-I3-F1
				Gestos básicos del juego, posición alta, media y baja, gestos pases y gestos lanzamiento	I1- I2-I3-F1-F2

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Desplazamientos, gestos para giros y detenciones en uno y dos tiempos	I2-I3-F1-F2-F3
				Destrezas básicas, driblin, pases, lanzamientos, desplazamientos	I3-F1-F2-F3
				DRIBLING: Mano derecha, mano izquierda, alternas, driblin alto y bajo	I1- I2-I3
				Control del balón, driblin lado derecho e izquierdo, pase del balón por en medio de las piernas	I3-F1-F2-F3
				Uso del balón, crossover, fintas, enfrentamiento, desbordes	I3-F1-F2-F3
				Trabajos de centro alero centro, trenzas, salida rápida por parejas, salidas rápidas por tríos	F1-F2-F3
				Trabajos de pases por equipos, juego correctivo, trabajo de asistencias	F1-F2-F3
			COLECTIVOS	Lanzamientos de tres puntos	F1-F2-F3
				Posición básica defensiva, deslizamientos laterales	F1-F2-F3

				Posición y cambio de manos defensivas, cierre de las líneas	F1-F2-F3
				Trabajos de parejas posición defensiva baja	F1-F2-F3
				Defenza y cierre de entradas por el centro y los laterales	
			INDIVIDUALES	Deslizamientos defensivos con marca individual	
		FUNDAMENTOS DE DEFENZA			
				Trabajos de sistemas por equipos	
				Sistemas de juego desde la zona	
				Sistema de juegos marcas uno a uno	F1-F2-F3
				Sistemas de juego marca a presión mitad de cancha	
			COLECTIVOS	Sistema de juego marcas a presión toda la cancha	

8. METODOLOGIA

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

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican 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 cada deportista.

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad.

	Axiológica Corporal El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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, al 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".
- **Responsabilidad:** este valor se establece teniendo en cuenta que el deporte lleva un alto grado de responsabilidad y es importante recalcar este valor en todos los deportistas ya que no solo es a manera individual si no colectivo también
- **Tolerancia:** importante el valor ya que debemos aprender a convivir y ser muy discretos con las situaciones y la convivencia del equipo y del cuerpo técnico en todas las situaciones deportivas y sociales
- **Colaboración:** este valor nos ayuda a ver que muchas veces no se pueden cumplir objetivos de manera individual, y que es importante poder tener personas que nos ayuden a salir adelante y así poder cumplir los objetivos propuestos.
- **Sinceridad:** este valor es importante ya que es bueno que a veces se les hable de una manera mas clara y especifica a los deportistas
- **Paz:** uno de los mas grandes valores ya que debemos aprender a llevar nuestra vida con la mayor tranquilidad posible, y esto se basa con tener paz y armonía en todas nuestra actividades cotidianas

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 nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto 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.
- **Liderazgo:** Importante este valor ya que el ser líder hace que los deportistas aprendan a superar situaciones difíciles y que puedan apoyar a sus compañeros en situaciones difíciles ya sea a manera deportiva o social
- **Motivación:** valor que nos da esperanza para seguir adelante, además de buscar motivos para cumplir objetivos y llegar a las metas establecidas

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

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 tenemos acerca 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 persona que 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 y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

INICIACION

• Evaluación inicial (Test de diagnóstico)

• Análisis del gesto técnico: mejora y corrección.

• Aptitud física y pruebas de baloncesto

• Participación y actitud durante el entreno

FUNDAMENTACION

• Control de balón con ambas manos

• Pases

• Lanzamientos

• Analizar las entradas a canasta

• Observar cómo realiza los desplazamientos

• Identificación de los giros

. participación y actitud durante el entrenamiento

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreaci
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 d
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

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



DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: MADRID
NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ALBERTO MEDINA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
6:30 AM A 8; 30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:30 AM A 10:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:00 AM A 2:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAO	Vereda chauta	Vereda chauta						
12:00 AM A 2:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION						
	SEDE DE TRABAJO	PUENTE PIEDRA TREBOL	PUENTE PIEDRA TREBOL						
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION						
	SEDE DE TRABAJO	VEREDA PABLO VI	VEREDA PABLO VI						
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR									

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04 EXCEL DE TEMAS A TRABAJAR

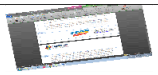
INICIACION

ACOPLAMIENTO	REALIZA LA TAREA PARA DAR MEJORA A LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS
RITMO	OPTIMA PARTICIPACION DEL DEPORTISTA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS.
ADAPTACION	INICIA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS Y AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO SE REALIZA UN RETROALIMENTACIÓN DE LO APRENDIDO EN CLASE

FUNDAMENTACION

ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECÍFICAS BÁSICAS DEL BALONCESTO, COMO JUGADOR DE CAMPO, COMO ARMADOR
RITMO	DINAMICA, ENTRE EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL BALONCESTO, SALIDAS, REGATES Y PIVOTES SIN BALON CON CAMBIOS DE VELOCIDAD.
ADPATACION	COORDINACIÓN OJO-MANO DIRIGIDOS A LOS/LAS DIFERENTES TIPOS Y FORMAS DE CONDUCCIÓN DE BALÓN
REACCION	CONDUCCION DE BALON EN VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON VARIANTES EN LA EJECUCION DEL DOMINIO

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05 COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION 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	4	3	0	4			0	3									7
7 AÑOS	3	2	0	3			0	2									5
8 AÑOS	2	2	0	2			0	2									4
9 AÑOS	1	1	0	1			0	1									2
10 AÑOS	2	2	0	2			0	2									4
11 AÑOS	1	1	0	1			0	1									2
12 AÑOS	4	1	0	4			0	1									5
13 AÑOS	2	2	0	2			0	2									4
14 AÑOS	2	1	0	2			0	1									3
15 AÑOS	2	1	0	2			0	1									3
16 AÑOS	3		0	3			0	0									3
17 AÑOS	3		0	3			0	0									3
TOTALES	29	16	0	29			0	16									45
				45													

GRUPOS	HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	9	6
ON	11	4
NTO	9	6
TOTAL	29	16
TOTAL	45	

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06 FOTOS CON IMAGEN INSTITUCIONAL


CUNDINAMARC
¡REGIÓN
Que Progresa
25 jul. 2023 1:12:24 p. m.

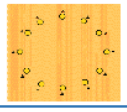
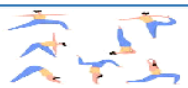
OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07 SESIONES DE CLASES DIARIAS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	01/08/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	REALIZA DE MANERA CORRECTA UN PASE DE PECHO			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"RESPETO Y TOLERANCIA" BIENVENIDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	"EL JUEGO DEL RABO" (PLATILLO): LOS JUGADORES SIN PLATILLO BOTAN POR TODO EL CAMPO Y POR UN CIERTO PERIODO DE TIEMPO TIENEN QUE INTENTAR QUITAR EL PLATILLO A LOS JUGADORES QUE LO TIENEN. EL JUGADOR QUE CONSIGUE TENER DESPUÉS DEL TIEMPO SEÑALADO MÁS PLATILLOS GANA	
	FASE CENTRAL	DOMINIO PASE DE PECHO	EJERCICIO 2	SE REALIZARAN CUATRO GRUPOS Y SE UBICARAN EN CUATRO ESQUINAS Y DOS DEPORTISTAS EN EL CENTRO, ESTE REALIZARA PASES DE PECHO A SUS COMPAÑEROS Y ESTE LOS REEMPLAZARA.	
		CONTROL DE PASE EN MOVIMIENTO	EJERCICIO 3	EN PAREJAS REALIZARAN PASES DE PECHO AVANZANDO HASTA LA MITAD DE LA CANCHA, Y DESPUES EL QUE SE QUEDA CON EL BALON AVANZARA DRIBLANDO Y EL QUE NO LO DEFENDERA.	
		JUEGO LIBRE	EJERCICIO 4	SE JUGARA EN TODA LA CANCHA APLICANDO LO VISTO HASTA EL MOMENTO.	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	08/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDE LA MANERA CORRECTA DE HACER UN PASE DE PECHO			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMCA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"EL A LOCA DO SEGUNDO DÍA DEL MUNDO" BIENVENIDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDA D ARTICULA R	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN CA RRERA CONTINUA DURA NTE DOS MINUTOS, SEGUIDO REALIZA RAN SALTOS HASTA LA LINEA FINA L (3REP) Y POR ULTIMO BAILA RINAS (4REP)	
	FASE CENTRAL	PASE DE PECHO	EJERCICIO 2	*EN TRIOS SE REALIZA RAN PA SE DE PECHO HACIENDO A LERO, CENTRO, A LERO SIN DEJAR CA ER EL BALON AL PISO. *DE MANERA INDIVIDUA L, CADA CHICO CON UN BALÓN, LO LANZARÁ CONTRA LA PARED UTILIZANDO DISTINTOS TIPOS DE PA SE Y PROBANDO DESDE DIFERENTES DISTA NCIAS.	
		CONTROL DE BALON Y PASE DE PECHO	EJERCICIO 3	CENTRO, UN DEPORTISTA TENDRA BALON Y LE HA RA UN PA SE AL PECHO Y ESTE LO REEMPLAZA RA EN SU LUGA R, EL DEL CENTRO HA RA UN PA SE IGUA L AL COMPAÑERO QUE SIGUE Y DE IGUA L MANERA REEMPLAZA RA A L QUE LE HACE EL PA SE. SE A UMENTARA EL NUMERO DE JUGA DORES EN EL CENTRO DEPENDIENDO DEL MA NEJO QUE TENGAN	
		DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 4	UN JUGA DOR SE UBICARA EN EL TIRO LIBRE DEL EXTREMO DE LA CANCHA, OTRO JUGA DOR SALDRA DRIBLANDO Y JUGARA UNO CONTRA UNO, EL JUGA DOR COGERA EL REBOTE Y SALDRA A VELOCIDAD DRIBLANDO Y HACER UN PASE DE PECHO AL COMPAÑERO QUE SIGUE	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTA CION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRA MIENTO ESPECIFICO Y GENERA L	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	10/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	APRENDE HACER DOBLE RITMO CON MANO DERECHA			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"LA ESCOBA Y RECOGEDOR" BIENVENIDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
	FASE CENTRAL	CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	SE REALIZARAN CUATRO GRUPOS Y SE TRABAJARA CON ESCALERA DE COORDINACION SIN BALON.	
		DOBLERITMO	EJERCICIO 2	SE UBICARAN DOS AROS EN LA ZONA DE POSTE BAJO, LOS DEPORTISTAS EMPEZARAN A PASAR SIN BALON, REALIZANDO EL MOVIMIENTO DEL DOBLERITMO, PRIMERO PIE DERECHO Y DESPUESIZQUIERDO, CUANDO YA TENGAN LA TECNICA, SE COLOCARA UN OBSTACULO PARA QUE LO SALTEN EN DOBLERITMO.	
		DOBLERITMO	EJERCICIO 3	CUANDO YA DOMINEN EL MOVIMIENTO DE LOS PIES, SE REALIZARA CON BALON PERO SINDRIBLAR Y SIN LANZAMIENTO.	
		JUEGO	EJERCICIO 4	SE ARMARAN EQUIPOS PARA JUGAR CANCHA COMPLETA APLICANDO LO VISTO HASTA EL MOMENTO, SE LES IRA CORRIGIENDO LA REGLAS.	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

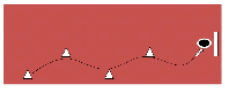
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	14/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	APRENDE HACER DOBLE RITMO CON MANO DERECHA			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"EL NIÑO SUPER CAMPEON" BIENVENIDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	CARRERA CONTINUA DOS MINUTOS, SE FORMARON DOS FILAS Y REALIZARAN SKIPPING CUANDO SUENE EL PITO SALDRAN VELOCIDAD HASTA LA LINEA FINAL, SE DEVUELVEN CAMINANDO PARA RECUPERAR	
	FASE CENTRAL	DOBLERITMO MANO DERECHA	EJERCICIO 2	SE COLOLACARA UN OBSTACULO EN LA ZONA DEL POSTE BAJO PARA REALIZAR EL DONLERITMO SALTANDO. CONDUCCIÓN EN ZIG-ZAG CON CONOS REALIZANDO CAMBIOS DE DIRECCIÓN (POR EL FRENTE, POR ATRÁS, ENTRE PIERNAS, FAJA, REVERSIBLE) CULMINANDO CON DOBLE RITMO Y "BANDEJA"	
		CONTROL Y DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 3	EN PAREJAS, UN COMPAÑERO CONDUCE REALIZANDO CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN ZIG-ZAG, EL OTRO MARCA PASIVA, CULMINANDO EN LAS CERCANÍAS DEL ARO CON UNA PENETRACIÓN CON DOBLE RITMO Y TIRO.	
		DOMINIO DEBALON	EJERCICIO 4	SE UBICARA LA ESCALERA DE COORDINACION Y EL DEPORTISTA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACION CON BALON.	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANEJA EL PIE PIVOT DE FORMA ADECUADA			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"EL SACO DE PULGAS" BIEN VENDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	SE REALIZARAN CUATRO GRUPOS CADA UNO CON CINCO PELOTAS DE TENNIS, LOS DEPORTISTAS TENDRAN QUE LLEVARLAS A UNOS AROS QUE ESTARAN UBICADOS EN LA LINEA FINAL , EL PRIMER EQUIPO QUE TERMINE GANA.	
	FASE CENTRAL	PIE PIVOT	EJERCICIO 2	EN LOS MISMOS GRUPOS CON UN SOLO BALON SALDRAN DE A UNO DRIBLANDO HASTA DONDE INDIQUE EL ENTRENADOR, SE DEVOLVERAN Y CUANDO SUENE EL PITO SE DETENDRAN EN UN TIEMPO, IDENTIFICARAN CUAL ES EL PIE PIVOT Y DARAN UN GIRO HACIA ESE LADO.	
		PIE PIVOT	EJERCICIO 3	EN PAREJAS SE HARAN UNO ENFRENTE DEL OTRO CON UN SOLO BALON, SE REALIZARAN PASES DE PECHO, Y CADA VEZ QUE SUENE EL SILVATO UBICARAN EL PIE PIVOT Y DARAN UN GIRO HACIA EL PIE PIVOT.	
		JUEGO LIBRE	EJERCICIO 4	SE ARMARAN TRIOS PARA JUGAR MITAD DE CANCHA Y SE APLICARA LO VISTO HASTA EL MOMENTO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	22/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANEJA EL PIE PIVOT DE FORMA ADECUADA			SESION	35

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"EL ALOCADO SEGUNDO DÍA DEL MUNDO" BIENVENIDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	CARRERA CONTINUA POR DOS MINUTOS, EN PAREJAS REALIZARAN PASES DE PECHO CORRIENDO POR AMBOS EXTREMOS DE LA CANCHA (4 REP)	
	FASE CENTRAL	PIE PIVOT	EJERCICIO 2	EN PAREJAS CON UN SOLO BALON SALDRAN HACIENDO PASES DE PECHO, CUANDO PASE LA MITAD DE LA CANCHA EL DEPORTISTA QUE ESTA POR EL CENTRO DRIBLARA BALON HASTA EL TIRO EL LIBRE Y REALIZARA UNA DETENCION EN UN TIEMPO Y PASARA EL BALON PARA QUE EL OTRO COMPAÑERO REALICE EL DOBLE RITMO, REALIZARAN LO MISMO EN LA OTRA CANCHA.	
		PIE PIVOT	EJERCICIO 3	CADA UNO CON BALON SALDRAN DRIBLANDO CUANDO SUENE EL PITO HARAN UNA DETENCION EN UN TIEMPO, EL INSTRUCTOR DIRA QUE PIE PIVOT LEVANTARAN Y HACIA ESE LADO GIRAN Y SIGUEN AVANZANDO.	
		CONTROL DE BALON	EJERCICIO 4	JUGARAN DOS CONTRA UNO, UBICANDOSE EL UNO EN EL TIRO LIBRE Y LOS OTROS DOS AVANZARAN DES LA LINEA FINAL, EL QUE LANZA SE QUEDA DEFENDIENDO Y LOS OTROS DOS SE DEVUELVEN HACIENDO PASES DE PECHO.	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

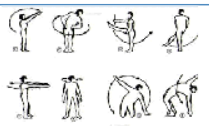
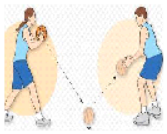
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
IN DEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	APRENDER LA FORMA DE HACER UN PASE PICADO Y POR ENCIAM DE LA CABEZA			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"EL GRAN PARTIDO" BIENVENDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	"ATRÁPALO": LOS JUGADORES (CADA UNO CON LA PELOTA) BOTAN POR EL CAMPO TRATANDO DE NO SER TOCADOS POR EL JUGADOR "PRENDA". EL JUGADOR QUE ES TOCADO PASA A SER "PRENDA" EN ESE TURNO.	
	FASE CENTRAL	PASE PICADO Y POR ENCIMA DE LA CABEZA	EJERCICIO 2	EN PAREJAS CON UN SOLO BALON, SE UBICARAN UNO ENFRENTE DEL OTRO Y REALIZARAN PASES PICADOS, CUANDO SUENE EL PITO CAMBIARAN A PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA.	
		PASE PICADO	EJERCICIO 3	SE FORMARAN DOS FILAS A LO LARGO DE LA CANCHA CINCO DEPORTISTAS SALDRAN HACIENDOLE PASES A SUS COMPAÑEROS Y AVANZANDO, SE IRAN ROTANDO HASTA QUE PASEN TODOS.	
		PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA	EJERCICIO 4	SE REPETIRA EL EJERCICIO ANTERIOR PERO SE HARA CON PASES POR ENCIMA DE LA CABEZA.	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	APRENDE HACER DOBLE RITMO CON MANO DERECHA			SESION	37

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"VINIRE EL MALO, CON UN TRONO AL HOMBRO" BIENVENIDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	CON LA ESCALERA DE COORDINACION SE REALIZARAN EJERCICIOS CON BALON Y SIN BALON.	
	FASE CENTRAL	DOBLE RITMO	EJERCICIO 2	SE UBICARAN DOS AROS EN LA ZONA DE POSTE BAJO, LOS DEPORTISTAS EMPEZARAN A PASAR SIN BALON, REALIZANDO EL MOVIMIENTO DEL DOBLERITMO, PRIMERO PE IKQUIERDO Y DESPUES DERECHO, CUANDO YA TENGAN LA TECNICA, SE COLOCARA UN OBSTACULO PARA QUE LO SALTEN EN DOBLERITMO.	
		DOBLE RITMO	EJERCICIO 3	CUANDO YA DOMINEN EL MOVIMIENTO DE LOS PIES, SE REALIZARA CON BALON PERO SIN DRIBLAR Y SIN LANZAMIENTO.	
		JUEGO	EJERCICIO 4	SE JUGARA EN TODA LA CANCHA APLICANDO LO VISTO HASTA EL MOMENTO. Y REPASANDO LAS REGLAS DEL BALONCESTO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	APRENDE HACER DOBLE RITMO CON MANO DERECHA			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINAMICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	"VINIRE EL MALO, CON UN TRONO AL HOMBRO" BIENVENIDA TOMA DE ASISTENCIA MOVILIDAD ARTICULAR	
		CALENTAMIENTO	EJERCICIO 1	CON LA ESCALERA DE COORDINACION SE REALIZARAN EJERCICIOS CON BALON Y SIN BALON.	
	FASE CENTRAL	DOBLE RITMO	EJERCICIO 2	SE UBICARAN DOS AROS EN LA ZONA DE POSTE BAJO, LOS DEPORTISTAS EMPEZARAN A PASAR SIN BALON, REALIZANDO EL MOVIMIENTO DEL DOBLERITMO, PRIMERO PIE IZQUIERDO Y DESPUES DERECHO, CUANDO YA TENGAN LA TECNICA, SE COLOCARA UN OBSTACULO PARA QUE LO SALTEN EN DOBLERITMO.	
		DOBLE RITMO	EJERCICIO 3	CUANDO YA DOMINEN EL MOVIMIENTO DE LOS PIES, SE REALIZARA CON BALON PERO SIN DRIBLAR Y SIN LANZAMIENTO.	
		JUEGO	EJERCICIO 4	SE JUGARA EN TODA LA CANCHA APLICANDO LO VISTO HASTA EL MOMENTO. Y REPASANDO LAS REGLAS DEL BALONCESTO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACION DE COSAS POR MEJORAR Y SE HACE DE DEBIDO ESTIRAMIENTO ESPECIFICO Y GENERAL	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	1/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	activacion	activacion corporal	trote por el terreno de juego, elevacion de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratacion	
		estiramiento	calentamiento y estiramiento	estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manosy muñecas que son los mas importantespara este deporte	
	FASE CENTRAL	flexibilidad corporal	EJERCICIO 1	realizamos un trabajo funcional de flexibilidad donde el deportita debera realizar actividades por un tiempo de 45 segundos	
			EJERCICIO 2	realizara abdominales, dorsales, elevacion de pies por 20 cm, sentadillas,	
			EJERCICIO 3	Realiza trabajos de doble ritmo utilizando ambas lateralidades, para mejorar el control de balón.	
		juego final	JUEGO	juego recreativo final	
	FASE FINAL	trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	estiramiento para volver el cuepro a la calma	
		Valor	REFLEXION DEL VALOR	reflexion del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS LABERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TRABAJOS DE VELOCIDAD PARA MEDIR SU CONDICIÓN FÍSICA			SESION	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activacion Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
	FASE INICIAL	Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Pruebas Fisicas	EJERCICIO 1	Se realizan trabajos de velocidad, siguiendo las debidas instrucciones del profesor y tratando de cumplir con el objetivo en el menor tiempo posible	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Se trabajan movimientos corporales que ayuden a ganar velocidad en el terreno de juego, realizamos dribling del balon con velocidad para mejorar su dominio.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego correctivo final	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma.	
		Valor	REFLEXION DEL VALOR	Reflexión del valor del mes.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

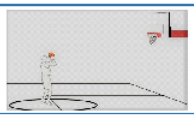
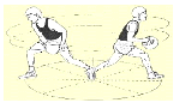
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS LABERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	10/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE GIROS Y LANZAMIENTO			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activacion Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Fuerza tren inferior	EJERCICIO 1	Se desplaza por 3 metros llegando a la pocisión media de juego, para poder realizar giros hacia la derecha o izquierda logrando realizar un lanzamiento o pase	
			EJERCICIO 2	Se realizaran trabajos de técnica y gesto para encestar el balón.	
		Fuerza tren superior por medio de un pase fundamental	EJERCICIO 3	Trabajo de lanzamiento desde diferentes angulos y pocisiones de la cancha.	
		Fuerza tren superior por medio de un pase fundamental	JUEGO	Juegos por trios con marca individual.	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma.	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

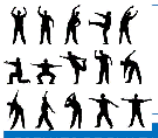
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS LABERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	14/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TRABAJO DE FINTAS			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activacion Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Pruebas Físicas	EJERCICIO 1	Se realizarán trabajos de fintas utilizando las lateralidades derecha e izquierda, adelante y atrás.	
			EJERCICIO 2	Se realizaran movimientos alternos con brazo para obtener una mejor protección del balón.	
			EJERCICIO 3		
		Juego	JUEGO	Predeportivo.	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma.	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TRABAJOS DE CONTROL DE BALON			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activacion Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantespara este deporte.	
	FASE CENTRAL	Fuerza tren inferior	EJERCICIO 1	Trabajo de control con dribling de balón, dominio corporal realizando desplazamientos rápidos con obstáculos.	
		fuerza Abdominal	EJERCICIO 2	Trabajo de levantamiento de cabeza con control de balón, control de balon estatico por cabeza, caderas y piernas.	
			EJERCICIO 3	Elevación de piernas y pase de balon por debajo de rodillas, espalda derecha, dominio de balon e hidratación	
		Juego Lúdico	JUEGO	Juegos con balón por equipos de 8 jugadores.	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma.	
		Valor	REFLEXION DEL VALOR	Reflexion del valor del mes.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	AGILIDAD Y DESPLAZAMIENTO CON EL BALON			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activacion Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
	FASE INICIAL	Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Pruebas Físicas	EJERCICIO 1	Se realizan trabajos de trote de balon cambiando de dirección y de velocidad logrando un mayor dominio sobre el balon	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Se trabajarán desplazamientos con obstaculos, deslizando el balon por las dos lateralidades	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego 3 vs 2	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma.	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	24/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TRABAJOS DE DOBLE RITMO			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Trabajo de trote moderado por el terreno de juego, luego realizaremos estiramiento acompañado de movilidad articular, se realiza trabajos de activación y elevación de frecuencia cardiaca.	
	FASE CENTRAL	Trabajo de fuerza	EJERCICIO 1	Desplazamientos con obstaculos, deslizando el balon por las dos lateralidades	
			EJERCICIO 2	Se trabajan movimientos corporales que ayuden a ganar velocidad en el terreno de juego, realizamos dribling del balon con velocidad para mejorar su dominio.	
			EJERCICIO 3		
		Juego Recreativo	JUEGO	Juego predeportivo lleva de colores	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

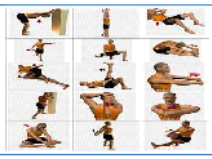
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	desarrollamos trabajos de reaccion en situacon de ataque			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
	FASE INICIAL	Estiramiento	calentamiento y estiramiento	estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantespara este deporte	
	FASE CENTRAL	Reacción ofensivo	EJERCICIO 1	Trabajos de reaccion y velocidad en situacion defensiva.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Se realizaran movimientos alternos con brazo para obtener una mejor protección del balón.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Se realizara trabajos de pase de pecho, pase de pecho picado, pase por encima de la cabeza y pase beisbol en diferentes distancias y con desplazamiento.	
	FASE CENTRAL	Juego Recreativo	JUEGO	juego final por equipos	
	FASE FINAL	trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	estiramiento para volver el cuepro a la calma	
		Valor	REFLEXION DEL VALOR	reflexion del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

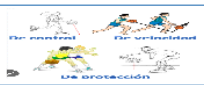
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	EJERCICIOS BÁSICOS DE DRIBLING			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activacion Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, karioca derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Destrezas con balón	EJERCICIO 1	Realizar dribling con balon y pasar el balon por la espalda, luego se devolvera realizando el mismo trabajo pero hacia atrás	
			EJERCICIO 2	Pasar el balon el balon por en medio de las piernas, hasta la mitad de adentro hacia afuera y en la otra mitad de cancha de afuera hacia adentro	
			EJERCICIO 3	Realizar movimientos de control desde la posición estática, ochos con ambas mano, ochos con una sola mano, barca adelante y atrás, derecha e izquierda	
		Juego Recreativo	JUEGO	Juego lúdico	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	TRABAJOS DE FUERZA Y LANZAMIENTO			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Detenciones	EJERCICIO 1	Realizar trabajos de choques buscando mejorar la fuerza	
			EJERCICIO 2	Ejecutar trabajos donde se implementa la reaccion frente a una situacion defensiva	
			EJERCICIO 3		
		Juego de Atención	JUEGO	En grupo todos desarrolla los gestos de las detenciones según lo indique el formador	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma.	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	TRABAJOS DE REACCIÓN Y VELOCIDAD			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Pases del juego	EJERCICIO 1	Se realizarán trabajos de reacción y velocidad con balon y objetos del medio logrando un mayor dominio en el dribling	
			EJERCICIO 2	Se deben realizar movimientos moviendo el tope y cambiando de mano, la variable esta en los movimientos que se realicen con los topes	
			EJERCICIO 3	Con los topes en las manos y topes en el piso el deportista deberá correr a buscar el tope de color que le sea indicado sin parar el dribling, buscando reacción visomanual trabajo de control de balon	
		Juego Predeportivo	JUEGO	Trabajo de coordiancion de pases (pizza)	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	estiramiento para volver el cuerpo a la calma.	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	DESTREZAS DE VELOCIDAD Y DESPLAZAMIENTO			SESION	33

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Control en espacios reducidos	EJERCICIO 1	Caminar, correr , desplazarse y saltos.	
			EJERCICIO 2	Realizar destrezas a velocidad logrando superar obstaculos en el piso	
			EJERCICIO 3	Desarrollar actividades de reaccion donde se note el cambio de velocidad y reaccion por parte del jugador	
		Juego Defensivo	JUEGO	Juego de 3 contra 2.	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuepro a la calma.	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

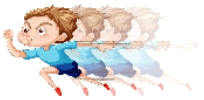
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	14/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	TRABAJOS DE REACCIÓN DEFENSIVA			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activacion Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Resistencia Fisica	EJERCICIO 1	Ejecutar trabajos donde se implementa la reaccion frente a una situacion defensiva.	
			EJERCICIO 2	Trabajos de reaccion y velocidad en situacion defensiva.	
			EJERCICIO 3		
		Juego Predeportivo	JUEGO	Pac - mam para baloncesto	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

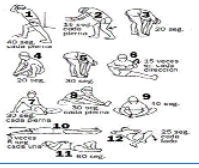
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	realizamos trabajos de fuerza tren inferior			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
	FASE INICIAL	Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Fuerza tren inferior	EJERCICIO 1	Se realizarán trabajos de fintas utilizando las lateralidades derecha e izquierda, adelante y atrás.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Se realizara trabajos de pase con desplazamiento en diferentes direcciones en todo el espacio, finalizando con un lanzamiento de media distancia o entrada en doble ritmo.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL	Juego Recreativo	JUEGO	Juego bobito de tres jugadores	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuepro a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

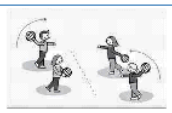
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrollar las pruebas fisicas buscando medir su condicion fisica			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
	FASE INICIAL	Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Pruebas Físicas	EJERCICIO 1	Realizar destrezas a velocidad logrando superar obstaculos en el piso.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Se realizan entradas de doble ritmo, control de balon arrastrandolo y driblando, finalizando en un juego correctivo.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL		JUEGO	Predeportivo	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	realizacion pruebas fisicas para medir condicion fisica			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
		Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Pruebas Físicas	EJERCICIO 1	Trabajo de control con dribling de balón, dominio corporal realizando desplazamientos rápidos con obstáculos.	
			EJERCICIO 2	Trabajo de lanzamiento a dos o tres metros de distancia, control de balon final.	
			EJERCICIO 3		
		Juego Predeportivo	JUEGO	Predeportivo	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

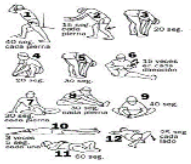
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	28/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrollar pruebas fisicas para medir condicion fisica			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
	FASE INICIAL	Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Pruebas Físicas	EJERCICIO 1	Se trabajarán desplazamientos con obstaculos, deslizando el balon por las dos lateralidades.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Ejecutar trabajos donde se implementa la reaccion frente a una situacion defensiva.	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL	Juego Predeportivo	JUEGO	Predeportivo	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

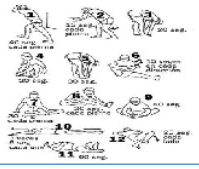
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ALBERTO MEDINA
MUNICIPIO	MADRID	FECHA	29/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrollamos trabajos de velocidad inicial buscando mejorar su capacidad fisica			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Activación	Activación Corporal	Trote por el terreno de juego, elevación de rodillas, taloneo, kariocas derecha e izquierda, juego predeportivo, hidratación.	
	FASE INICIAL	Estiramiento	Calentamiento y Estiramiento	Estiramiento corporal de manera cefalocaudal, iniciamos con ejercicios de la cabeza, estiramientos musculares, pasamos hombros y brazos, luego cadera pasando a piernas rodillas y finalizamos con los pies y con manos y muñecas que son los mas importantes para este deporte.	
	FASE CENTRAL	Velocidad máxima	EJERCICIO 1	Realizar destrezas a velocidad logrando superar obstaculos en el piso	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Se realizaran trabajos de pase de pecho, pase de pecho picado, pase por encima de la capeza y pase beisbol buscando adoptar el gesto real de cada uno en una pocisión estática	
	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
	FASE CENTRAL	Juego Recreativo	JUEGO	Juego en equipos de 5 jugadores	
	FASE FINAL	Trabajo de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento para volver el cuerpo a la calma	
		Valor	REFLEXIÓN DEL VALOR	Reflexión del valor del mes	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 CUADRO DE BENEFICIARIOS

SEXO(FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H (ejemplo: o+, o-)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: ninguno, primaria, bachillerato, 1,2,3,4,5)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIAR EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA UMORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PEQUEÑA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA)	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO MINORÍAS AFROCOLOMBIANO GITANOS PALENQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DE LA ACUDIENTE O BENEFICIARIO
FEMENINO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	A+	SANITAS	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	39	s	ANGELICA RUIZ	MAMA	3133718483	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	SANITAS	4	COLOMBIANA	CASANARE	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	38	s	GIOVANNY MAYORGA	PAPA	3178058858	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	SANITAS	3	VENEZUELA	CASANARE	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	38	s	NORELIS VALERA	MAMA	3178667491	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	SANITAS	5	VENEZUELA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	37	m	NORELIS VALERA	MAMA	3178667491	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	38	m	OLGA BELTRAN	MAMA	3212493068	MARIA.OBELTRAN@HOTMAIL.COM
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	39	m	OLGA BELTRAN	MAMA	3014685953	MARIA.OBELTRAN@HOTMAIL.COM
FEMENINO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	37	s	ROCIO RUEDA	MAMA	3102813867	ROCIORUEDADELGADO@GMAIL.COM
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	38	s	ROCIO RUEDA	MAMA	3102886044	ROCIORUEDADELGADO@GMAIL.COM
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	37	s	ANGIE MONTEALEGRE	TIA	3186785530	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	38	s	ESPERANZA RINCON	MAMA	3145768980	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	SANITAS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	32	12	MARLEN VARGAS	MAMA	3244878125	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	SANITAS	7	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	32	14	MARTHA ANA CONA	MAMA	3024197458	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	SANITAS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	34	S	MONICA LOPEZ	MAMA	3118237793	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	SANITAS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	35	S	LILIANA GARCIA	MAMA	3118237793	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	SANITAS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	34	M	FABIO TELLO	PAPA	3163102800	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	SANITAS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	36	S	CARMEN GARCIA	MAMA	3107683488	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	A+	SANITAS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	39	L	AURA CUBILLOS	MAMA	3214315212	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	SANITAS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	34	S	AURA CUBILLOS	MAMA	3214315212	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	42	L	LINA GONZALEZ	MAMA	3214315212	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	36	M	ROBIN PRIETO	TIO	3208618842	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	36	M	BIBIANA PARDO	MAMA	3208618842	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	37	M	MONICA OYALA HENAO	MAMA	3213617606	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	36	14	BLANCA CAGUA	MAMA	3213617606	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	35	14	LIZETH LOPEZ	MAMA	3158268548	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	37	14	SALOMON GOMEZ	TIO	3228987904	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	36	14	SONIA CARDENAS	MAMA	3175588204	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	37	12	YESICA CASTILLO	MAMA	3223814588	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	36	16	JOHANNA MOLINA	MAMA	3102622735	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	35	s	JOHANNA MOLINA	MAMA	3178641084	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	37	S	CLAUDIA RICO	MAMA	3143953402	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	38	s	HEIDY ORTIZ	MAMA	3195927410	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	32	12	ANA VARGAS	MAMA	3017795107	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	32	14	YULY RISCANEVO	MAMA	3104778951	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	34	S	LUIS ARENAS	PAPA	3115918833	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	35	S	LUIS ARENAS	PAPA	3103810648	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CHIUTA	RURAL	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	34	M	DELMIRA GARZON	MAMA	3118718676	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	36	S	YENSY ROA	MAMA	3202177508	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	39	L	LEANNYS RODRIGUEZ	PAPA	3117485121D	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	38	M	MARLEN SOTO	MAMA	3117485121D	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	32	12	EDWIN BOLIVAR	PAPA	3117482841	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	32	14	LINA GALEANO	MAMA	3107683488	
FEMENINO	HETEROSEXUAL	PABLO VI	RURAL	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	34	S	JENIFER SANCHEZ	MAMA	3115015307	
MASCUUNO	HETEROSEXUAL	TREBOL	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	RAIZAL	35	S	FREDY ROBAYO	PAPA	3115015307	

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 PLAN MENSUAL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JULIO		MUNICIPIO: MADRID				
LUGAR:				CHAUTA TREBOL Y PABLO VI		HORARIO DE PRACTICA: 12:00 A 2:00 A 4:00 A 6:00				
NIVEL				INICIACIÓN I	X	INICIACIÓN II	X	FUNDAMENTACIÒN	X	
CLASES				JULIO		JULIO		JULIO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO	X				X		
			JUSTICIA			X				
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN			X		X		
			PERSEVERANCIA	X						
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X				
			CALENTAMIENTO			X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X				
			RITMO					X		
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION					X		
			DIFERENCIACION	X						
			REACCIÓN	X						
			ADAPTACIÓN			X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X				X		
			FLEXIBILIDAD			X				
			RESISTENCIA	X				X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL DOMINIO			X		X		
			DOMINIO DEL BALON					X		
			CONTROL DEL BALON							
			TECNICA DEL LANZAMIENTO							
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFNESA			X				
			ATAQUE	X						
			ATAQUE Y DEFENSA					X		
			VELOCIDAD EN EL JUEGO					X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X				
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X						
			FESTIVALES RECREATIVOS					X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR:

CARLOS ALBERTO MEDINA

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10 TEST DEPORTIVOS

REALIZAR UN COLLAGE CON TODAS LAS IMÁGENES DE LAS TABLAS DE LA RECOLECCION DE LA INFORMACION MAS LAS FOTOS.

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: iniciacion

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JHOJAN ESNEYDER MAYORGA ROA	9	9/09/2014	Baloncesto	30	150	50	139	58
2	JEINER SANTIAGO OLLARVES RODRIGUEZ	6	8/02/2017	Baloncesto	34	135	40	128	39
3	JEREMY JOSE OLLARVES RODRIGUEZ	11	18/08/2012	Baloncesto	33	155	52	149	61
4	ESTEFANIA REYES OYOLA	12	8/12/2011	Baloncesto	46	154	55	153	71
5	KAREN LISETH SANDOVAL CARDENAS	9	15/11/2014	Baloncesto	41	148	50	147	61
6	YULIANA TEBAR MOLINA	10	1/09/2013	Baloncesto	44	155	58	152	63
7	JONATHAN ALEXANDER TEBAR MOLINA	10	16/08/2013	Baloncesto	42	152	54	151	65
8	CAMILO ANDRES TELLO RICO	10	11/12/2013	Baloncesto	41	146	47	144	64
9	SAMUEL RUIZ BUSTOS	12	24/07/2011	Baloncesto	41	147	49	143	63
10	OSCAR JULIAN RUIZ ACUÑA	10	21/10/2013	Baloncesto	42	157	60	150	67
11	MIGUEL ANGEL RUIZ ACUÑA	10	24/07/2013	Baloncesto	44	158	61	152	62
12	JAIME ISAAC RODRIGUEZ BELTRAL	9	22/08/2014	Baloncesto	39	124	41	151	61
13	DINEY STEFANY PRIETO ESPAÑOL	10	28/04/2013	Baloncesto	42	142	48	137	64
14	HECTOR ALMEIRO QUEVEDO PARDO	11	10/12/2012	Baloncesto	40	145	48	142	67
15	ESTEFANIA REYES OYOLA	12	8/12/2011	Baloncesto	42	140	46	139	63
16	WILMER DANIEL RIAÑO LOPEZ	11	3/08/2012	Baloncesto	45	150	54	145	64
17	ANDRES FELIPE ANGEL MONTEALEGRE	11	30/06/2012	Baloncesto	39	135	38	133	66
18	JULIAN ESTEBAN AREVELO RINCON	11	28/11/2012	Baloncesto	40	139	42	134	65
19	PAULA MELISA CRUZ VARGAS	11	17/04/2012	Baloncesto	49	140	43	139	63
20	SANDRA VALENTINA CARDENAS LOPEZ	10	27/10/2013	Baloncesto	46	148	51	138	64
21	ANYELINE ROMERO LOPEZ	12	12/04/2011	Baloncesto	41	135	48	138	63
22	MAYRA ALEJANDRA SALIGA DO GOMEZ	10	20/08/2013	Baloncesto	42	130	52	128	62
23	KAREN LISETH SANDOVAL CARDENAS	11	24/12/2012	Baloncesto	44	132	47	132	61
24	ALEJANDRO TEBAR CASTILLO	12	10/06/2011	Baloncesto	39	135	49	137	65
25	JONATHAN ALEXANDER TEBAR MOLINA	10	8/09/2013	Baloncesto	42	128	51	128	55
26	CAMILO ANDRES TELLO RICO	8	28/07/2015	Baloncesto	40	120	47	121	59
27	KAROL JIMENA VARGAS ORTIZ	7	20/08/2016	Baloncesto	42	120	48	122	45
28	MONICA VILLARRAGA VARGAS	8	20/02/2015	Baloncesto	45	120	45	123	45
29	LAURA ZAMBRANO RISCANEVO	10	22/01/2013	Baloncesto	39	121	47	121	52
30	NICOLAS ARENAS	8	28/08/2015	Baloncesto	40	119	41	120	47
31	KAROLSOFIA ACOSTA	7	20/10/2016	Baloncesto	49	125	53	125	45
32	LAURA BUITRAGO	8	20/02/2015	Baloncesto	46	120	51	127	49
33	KARINA SAMORA	10	27/10/2013	Baloncesto	38	125	55	126	53
34	DAVIEN SOTO	12	12/05/2011	Baloncesto	41	130	59	134	61
35	JOSUE FERNANDO RUIZ	8	28/01/2015	Baloncesto	35	124	48	125	48

MUNICIPIO EVALUADO:	MADRID
FORMADOR:	CARLOS ALBERTO MEDINA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	YERLY VANESA MOSQUERA GARCIA	14	21/05/2009	baloncesto	51	150	52	144	71
2	DINEY STEFANY PRIETO ESPAÑOL	13	23/10/2010	baloncesto	49	156	55	148	79
3	HECTIR ALMEIRO QUEVEDO PARDO	17	24/01/2006	baloncesto	48	160	59	152	86
4	WILMER DANIEL RIAÑ LOPEZ	14	1/03/2009	baloncesto	55	162	64	153	73
5	ANYELINE ROMERO LOPEZ	15	25/07/2008	baloncesto	52	165	67	160	78
6	MAYRA ALEJANDRA SALGADO GOMEZ	13	20/05/2010	baloncesto	54	168	69	161	65
7	ALEJANDRO TEBAR CASTILLO	13	13/09/2010	baloncesto	57	164	66	155	71
8	YULILIANA TEBAR MOLINA	13	11/08/2010	baloncesto	58	170	71	161	82
9	LEONARDO RODRIGUEZ	14	11/08/2009	baloncesto	56	155	57	147	73
10	ANDRES BULLA	17	28/11/2006	baloncesto	53	168	70	152	76
					58	165	63	158	80

MUNICIPIO EVALUADO:	MADRID
FORMADOR:	CARLOS ALBERTO MEDINA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	JHERSAN CAMILO ALVAREZ ORTIZ	8	9/02/2017	Baloncesto	5,2	5,2	5,7	6,8		97	22	23		23
2	CAMILO ANDRES TELLO RICO	8	2/02/2015	Baloncesto	5,15	5,15	7,1	8,3		91	24	24		24
3	KARLIN VARGAS DIAZ	7	2/02/2016	Baloncesto	5,01	5,01	6,5	6,8		100	23	24		24
4	MONICA VILLARRAGA VARGAS	8	2/02/2015	Baloncesto	4,36	4,36	5,1	4,38						
5	NICOLAS ARENAS	8	2/02/2015	Baloncesto	4,51	4,51	5,1	4,83						
6	LAURA BUITRAGO	8	2/02/2015	Baloncesto	4,25	4,25	5	4,21						
7	JOSE FERNANDO RUIZ	8	2/02/2015	Baloncesto	4,89	4,89	50	5,01						
MUNICIPIO EVALUADO:					MADRID									
FORMADOR:					CARLOS ALBERTO MEDINA									



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA RIBEÑO QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

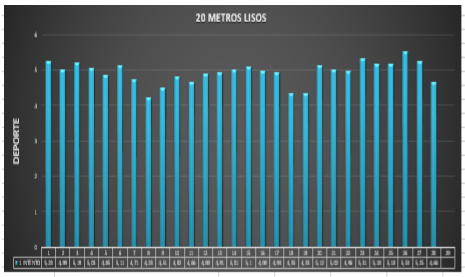
PRIMER SEMESTRE

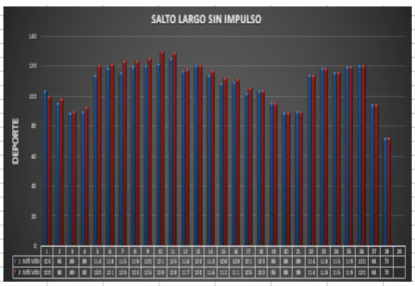
PLANILLA DE EVALUACION PRUEBAS MOTRICES

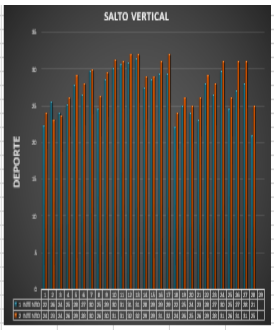
NIVEL NIÑOS|AS | HASTA 9 A 12 AÑOS

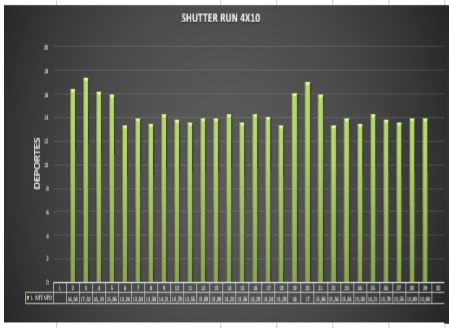
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS [130] NOTA: se usa separador únicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS [134,5] NOTA: se usa separador únicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN 40X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS [11,1] NOTA: se usa separador	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JHOJAN ESNEY DER MATORIGA RIVA	9	5/09/2014	Baloncesto	5,39	5,39	108	108		108	33,3	34		34	16,34	16,34
2	JEREMY JOSE DILLARDES RODRIGUEZ	23	26/09/2012	Baloncesto	4,59	4,59	95	98		98	35,5	33		35,5	17,32	17,32
3	ESTEFANIA REYES DYDIA	23	02/12/2013	Baloncesto	5,39	5,39	88	89		89	34	33,5		34	16,39	16,39
4	JHOJAN ESNEY DER MATORIGA RIVA	9	25/12/2014	Baloncesto	5,83	5,83	89	92		92	35,3	36		36	15,36	15,36
5	YULIANA TEBAR MOLINA	28	3/09/2013	Baloncesto	4,85	4,85	134	128		128	37,8	34,3		35,3	13,26	13,26
6	JONATHAN ALEXANDER TEBAR MOLINA	28	26/02/2013	Baloncesto	5,23	5,23	118	123		123	36,5	38		38	13,84	13,84
7	CAMILO ANDRES TELLO RICO	28	23/12/2013	Baloncesto	4,73	4,73	135	139		139	35,7	34,8		35,8	13,38	13,38
8	SAMUEL RUIZ BUSTOS	23	26/07/2013	Baloncesto	4,23	4,23	139	139		139	36,5	34,3		36,2	14,23	14,23
9	OSCAR JULIAN RUIZ ACUÑA	28	27/08/2013	Baloncesto	4,53	4,53	128	135		135	38,6	33,6		35,6	13,78	13,78
10	MIGUEL ANGEL RUIZ ACUÑA	28	26/07/2013	Baloncesto	4,82	4,82	123	129		129	38,3	33,3		35,3	13,55	13,55
11	JAIMES MACHADO MIGUEL BETHAL	9	23/02/2014	Baloncesto	4,66	4,66	135	138		138	38,6	33		33	13,89	13,89
12	DAHEYSTEFANY PULIDO ESPAÑOL	28	23/04/2013	Baloncesto	4,89	4,89	136	137		137	38,8	33		33	13,88	13,88
13	HECTOR ALMEIDO QUEVEDO PARDO	23	28/12/2012	Baloncesto	4,93	4,93	128	128		128	33,4	33		33	14,23	14,23
14	ESTEFANIA REYES DYDIA	22	02/12/2013	Baloncesto	5,83	5,83	134	136		136	37,5	33		33	13,56	13,56
15	WILMER DANIEL MAÑA LOPEZ	23	5/03/2013	Baloncesto	5,1	5,1	118	132		132	38,6	33		33	14,23	14,23
16	ANYELMER DOMERO LOPEZ	23	28/04/2013	Baloncesto	4,98	4,98	109	123		123	33,4	33		33	14,84	14,84
17	MAYRA ALEJANDRA SALGADO GOMEZ	23	20/12/2012	Baloncesto	4,94	4,94	103	105		105	33,4	33		33	13,38	13,38
18	JHOJAN ESNEY DER MATORIGA RIVA	23	27/04/2013	Baloncesto	4,35	4,35	103	103		103	33,3	34		34	16	16
19	ALEJANDRO TEBAR CASTILLO	28	27/08/2013	Baloncesto	4,33	4,33	95	95		95	35	36		36	17	17
20	JONATHAN ALEXANDER TEBAR MOLINA	23	28/04/2013	Baloncesto	5,23	5,23	88	88		88	34	35		35	15,56	15,56
21	CAMILO ANDRES TELLO RICO	28	28/08/2013	Baloncesto	5,02	5,02	89	89		89	33	36		36	13,26	13,26
22	RAUL JIMENA VARGAS DIAZ	23	26/12/2012	Baloncesto	4,96	4,96	134	134		134	38	34,3		35,3	13,84	13,84
23	MELINA VILLALBA GARVARGAS	22	28/04/2013	Baloncesto	5,23	5,23	138	138		138	36,5	38		38	13,38	13,38
24	LAURA ZAMBRANO RISQUEVO	28	02/06/2013	Baloncesto	5,38	5,38	135	135		135	35,7	33		33	14,23	14,23
25	RAUL HASAMORA	28	22/04/2013	Baloncesto	5,38	5,38	139	139		139	36,5	36		36	13,78	13,78
26	DAHIEN SOTO	23	23/12/2012	Baloncesto	5,53	5,53	128	128		128	37	33		33	13,55	13,55
27	JOSUE FERNANDO RUIZ	28	3/05/2013	Baloncesto	5,25	5,25	94	94		94	38	33		33	13,89	13,89
28	ANDERSON SEBASTIAN RODRIGUEZ	9	23/04/2014	Baloncesto	4,66	4,66	72	72		72	23	35		35	13,88	13,88

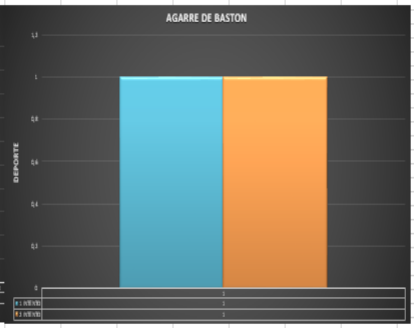
MUNICIPIO EVALUADO:	MADRID		
FORMADOR:	CARLOS MEDINA		











INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS[AS] 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	[illegible]	14	[illegible]	Baloncesto	3,24		4,15	110	111		111	388	381		388	14,11	14,11
2	[illegible]	13	[illegible]	Baloncesto	3		4,11	105	113		113	28	289		289	13,20	13,20
3	[illegible]	17	[illegible]	Baloncesto	3,2		5,12	109	114		114	262	25		262	13,10	13,10
4	[illegible]	14	[illegible]	Baloncesto	2,96		4,11	116	119		119	29	289		289	14,2	14,2
5	[illegible]	15	[illegible]	Baloncesto	3,01		5,15	113	110		113	247	26		247	13,10	13,10
6	[illegible]	13	[illegible]	Baloncesto	2,85		4,17	103	112		112	275	246		275	13,17	13,17
7	[illegible]	13	[illegible]	Baloncesto	3		5,12	110	115		115	314	314		314	13,10	13,10
8	[illegible]	13	[illegible]	Baloncesto	3,51		5,21	116	119		119	313	316		316	14,01	14,01
9	[illegible]	14	[illegible]	Baloncesto	5,51		5,51	112	116		116	314	316		316	13,19	13,19
10	[illegible]	17	[illegible]	Baloncesto	3,56		4,55	**169**	**171**		171	269	296		29,6	128	128
11	[illegible]	15	[illegible]	Baloncesto	3,34		3,34	178	176		178	235	238		28,3	138	138
27																	

MUNICIPIO EVALUADO:	MADRID
FORMADOR:	CARLOS MEDINA


20 METROS LISOS
DEPORTE
SALTO LARGO SIN IMPULSO
DEPORTE
SALTO VERTICAL
DEPORTE
AGARRE DE BASTON
DEPORTE
COURSE NAVETTE 20 METROS / DISTANCIA POR TIEMPO
DEPORTE
COURSE NAVETTE 20 METROS / RECTAS
DEPORTE

iniciacion



.



Fundamentacion



OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11 CERTIFICACION DEL MUNICIPO

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **CARLOS ALBERTO MEDINA GARCIA**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.189.677 de Mosquera Cundinamarca, asistió durante el periodo comprendido entre el día 1 al día 31 de Julio de 2023, como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO**, en las Veredas: Chauta y Puente Piedra (Sector Pablo VI y Sector El Trébol), todas las Veredas se encuentran a más de 30 minutos del casco urbano del Municipio, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, el primer (1) día del mes de Agosto de Dos Mil Veintitrés (2023).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER. 203

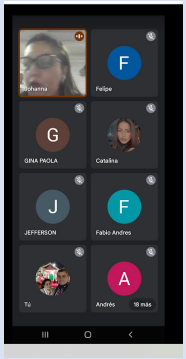
Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo.
Aprobó: Carlos Julio Rodríguez C. Enlace Deportivo – Zona Rural

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12 FESTIVALES ESCOLARES

Estaré pendiente alas fechas dadas por indeportes para la realización

de las de los festivales deportivos

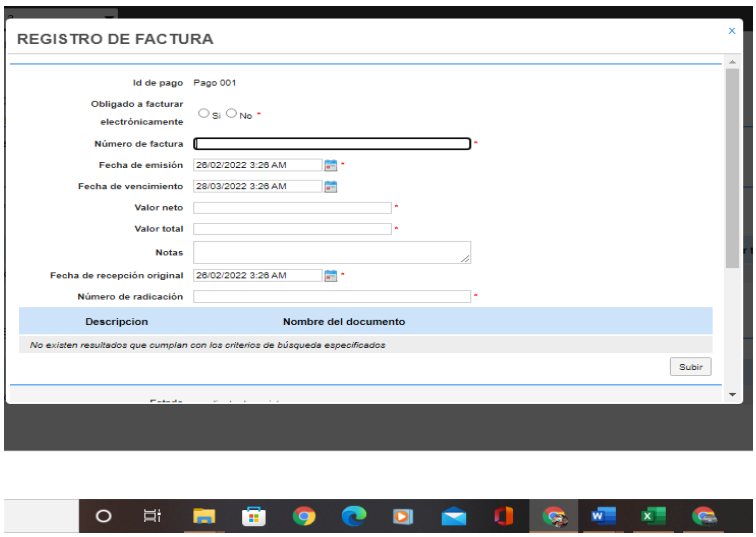
OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES

FECHA Y HORA	LUGAR	ACYIVIDAD	EVIDENCIAS
23 DE JULIO 8:00PM	**VIRTUAL**	REALIZACION DE LOS FESTIVALES	
16 DE JULIO 2023 DESDE 6:00AM	BOGOTA CORABASTOS	CARRERA EN CORABASTOS	
28 DE JULIO 9:00AM	MUNICIPIO DE FUNZA COMPLEJO ACUATICO	REALIZACION DE LOS FESTIVALES Y ENTREGA DE UNIFORMES	

OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14 FIUD

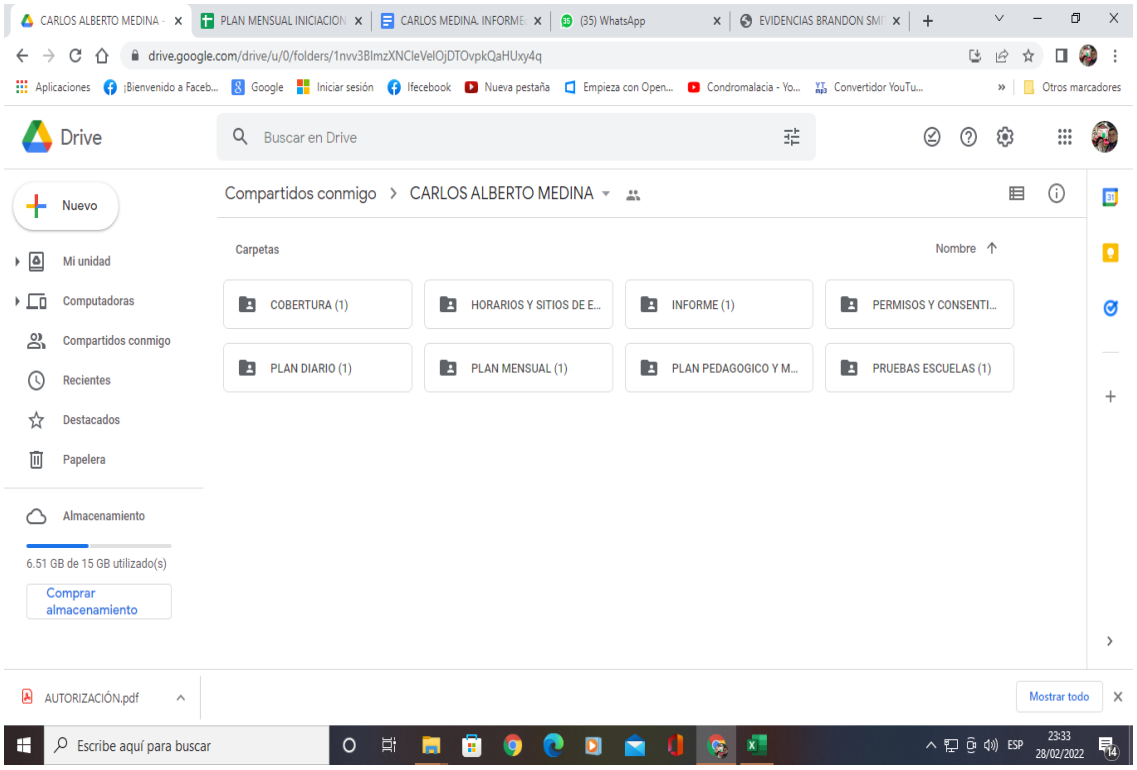
Entregare al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) o su equivalente, cuando lo soliciten

OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15 SECOPII



OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16 DOCUMENTOS DE LAS INSCRICIONES




CARLOS ALBERTO MEDINA
PLAN MENSUAL INICIACION
CARLOS MEDINA. INFORME
(35) WhatsApp
EVIDENCIAS BRANDON SM
drive.google.com/drive/u/0/folders/1nvv3BlmzXNCleVelOjDTOvpkQaHUxy4q
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
6.51 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > CARLOS ALBERTO MEDINA
Carpetas
Nombre
COBERTURA (1)
HORARIOS Y SITIOS DE E...
INFORME (1)
PERMISOS Y CONSENTI...
PLAN DIARIO (1)
PLAN MENSUAL (1)
PLAN PEDAGOGICO Y M...
PRUEBAS ESCUELAS (1)
AUTORIZACIÓN.pdf
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
ESP
23:33
28/02/2022

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: trébol 31 de julio 2023	**FECHA Y LUGAR: trébol 25 de julio 2023**
	
FECHA Y LUGAR: trébol 11 de julio	**FECHA Y LUGAR: trébol 4 de julio**

2023	**2023**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: pablo VI 17 julio 2023	**FECHA Y LUGAR: pablo VI 10 de julio 2023**
	
FECHA Y LUGAR: pablo VI 25 julio 2023	**FECHA Y LUGAR:pablo VI 31 de julio 2023**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: chauta 4 julio 2023	**FECHA Y LUGAR: chauta 10 de julio 2023**
	
FECHA Y LUGAR: chauta 11 de julio 2023	**FECHA Y LUGAR: chauta 31 de julio 2023**