INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS INFORME No. 05 de 2023 CONTRATO No. 682 de 2023						
Nombre del Contratista	LEIDY JOHANNA PEÑA VELANDIA					
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1024510686					
Número del Contrato	682 de 2023	**Pago Número**	05	**De**	08	
Período Informado	01-08-2023 al 30-08-2023	**No. De Registro Presupuestal**	2023001002			

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

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	VER ANEXO 1. Flyer convocatoria a entrenamiento de baloncesto.
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	VER ANEXO 2. Asistencia de los deportistas de baloncesto.
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable	VER ANEXO 3. Registro de Mallas pedagógicas, plan pedagógico y formato de sitios y horarios de entrenamiento de baloncesto.
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 4. Sesiones de entrenamiento del mes de agosto.
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 5. Formato de cobertura dividio por edades, sector, género y grupos poblacionales jugadores baloncesto Sibaté.

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	VER ANEXO 6. Actividades de Indeportes Cundinamarca en el mes de agosto publicados en redes sociales.
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	VER ANEXO 7. Planeación de clase diaria del mes de septiembre.
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 8. Pantallazo de plataforma drive del mes de agosto.
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	VER ANEXO 9. Planeación mensual del mes de septiembre 2023.
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.	VER ANEXO 10. Cronograma establecido por Indeportes, se presenta variación debido al cambio de municipio e integración de los grupos de formación.
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	VER ANEXO 11. Certificación del municipio del mes de agosto del año presente.
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.	VER ANEXO 12. Fotografía de participación junto con mis deportistas en el Festival Deportivo 2023 desarrollado en el municipio de Sibaté.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	VER ANEXO 13. Evidencia de capacitaciones o reuniones llevadas a cabo durante el mes de agosto del 2023.
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.	VER ANEXO 14. Pantallazo formato FUID.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en	VER ANEXO 15. Plataforma SECOP mes de agosto.

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	VER ANEXO 16. Documentación de inscripciones realizadas el mes de agosto del 2023 de los deportistas de baloncesto.

ANEXO 1.


HOY
INICIO DE
ENTRENAMIENTOS
SCOPE
MEREVA SPORT PRESENTA
CANCHA EL "CHE"
GUEVARA
3:00
GRATIS
NIÑOS DE 7 A 16 AÑOS
ASISTE HOY A LA CANCHA 3:00 PM
BALONCESTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2.

INICIACIÓN I

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN 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	ANTHONY CORREDOR	3219323937		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
2	DANNA VALENTINA GUTIERREZ	3132352767		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
3	JHOSUA DAMIAN SANDOVAL	3132457845		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
4	SAMANTA VARON	3215698966		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
5	JOHAN ANDRES HERNANDEZ	3154896524		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
6	JESUS MENDEZ	3142356985		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
7	KAROL VELANDIA	3142567412		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
8	ZOE VELANDIA	3154783241		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
9	VALERY ACOSTA GUTIERREZ	3164469676		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
10	JOHAN SEBASTIAN CORREDOR	3228516817		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
11	FRAIDER SAFIT	3202074589		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
12	JUAN DVIS CASTRO	3103332471		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
13	ANDREW ALONSO FONSECA	3212866428		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
14	DIEGO DUARTE PASTOR	3102808541		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
15	MARIA DERNANDA CRUZ	3125674854		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
16	SALOME RAMIREZ	3132742569		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
17	LUISA ROZO	3125842312		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
18	MARTIN RODRIGUEZ	3144811521		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

INICIACIÓN II

#DeporteQueProgresa

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	JUAN ALEJANDRO CARO	3185472314		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
2	ALISON VALENTINA AVILA	3143180605		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
3	JUAN ESTEBAN ALONSO VIVAS	3214587456		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
4	BREIDY NAHOMY VARGAS CHIBACO	3165482356		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
5	SHARON MARIANA RODRIGUEZ	3194562547		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
6	LOREN SALOME RODRIGUEZ	3142684564		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
7	NUBIA ELIF RODRIGUEZ	3132589647		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
8	YERALDIN MELISA GARCIA	3142567489		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
9	DAMARYS DEL CARMEN OLAVES	3012562034		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
10	JOSE ALDEMAR MANJARRES	3225874103		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
11	STEVEN AGUDELO RODRIGUEZ	3145678466		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
12	SAMUEL CORTES	3008732424		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
13	DILAN MUÑOZ RUBIANO	3213648007		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
14	LINA ISABELLA GONZALEZ	3046081118		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
15	ASLY MENDOZA SOSA	3222955698		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
16	JAIDEN VELASCO HINCPIE	3105518957		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
17	AMMY ROMERO HERNANDEZ	3046359648		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

FUNDAMENTACIÓN

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	VALENTINA ARENAS	3142541023		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
2	MELANIE REYES	3045874123		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
3	NICOL SARAY ROBAYO	3235868952		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
4	ANGEL DANIEL GONZALEZ	3236547841		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
5	JESUS MENDEZ	3154784215		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
6	JHOEINER ANDRES OLIVARES	3138574123		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
7	FRANCISCO ANTONIO CARO	3214587425		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
8	EDWIN FABIAN HERNANDEZ SABOGAL	3142564874		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
9	DYLAN YESID CHAPARRO	3142569842		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
10	SAMUEL MOLINA RIAÑO	3202336088		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
11	DAVID CARCAMO	3106330465		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
12	JULIAN MANRIQUE	3142546312		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1				12	10	2	83%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

ANEXO 3

PLAN PEDAGÓGICO

PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO DE BALONCESTO INDEPORTES – PROVINCIA SUMAPAZ MUNICIPIO DE SOACHA DEPORTE BALONCESTO 2023

LIC. LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA

BALONCESTO

ABRIL 2023
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO SOACHA

INTRODUCCIÓN

En el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", se presenta el programa de formación en deportes como estrategia complementaria al uso del tiempo libre, programa líder en formación y detección de talentos deportivos que refuerza el desarrollo de las capacidades, habilidades y destrezas motrices básicas, así como las competencias básicas, ciudadanas y socioemocionales a través de la práctica deportiva con énfasis en valores, que permite la identificación de fortalezas físicas y psicológicas en las diferentes etapas del desarrollo escolar (académico, deportivo, recreativo, artístico, etc.). El desarrollo que ha alcanzado el Baloncesto en el mundo, exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo que permiten la aplicación de los novedosos adelantos de la técnica y la táctica en este deporte, en correspondencia con los cambios en las reglas de juego que inciden marcadamente en las transformaciones que se observan. Como formador deportivo a través de la estrategia y proyecto de INDEPORTES Cundinamarca, se busca que los niños, niñas y jóvenes del municipio de Sibaté, de diferentes grupos sociales, sin importar el sexo, raza, religión, cultura, tendencia política, etc.; hagan uso apropiado del tiempo libre como herramienta educativa, formativa y deportiva, implementando habilidades que permitan suplir las necesidades básicas de comportamiento, valores y sentimientos que puede despertar según la fase (Iniciación y Formación), la práctica del baloncesto.

JUSTIFICACIÓN

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

modalidades deportivas individuales, de conjunto, de nuevas tendencias urbanas y tradicionales, son espacios donde se estimula también la creatividad, el disfrute sano y saludable entorno a la actividad física y el esparcimiento, que promueven el fortalecimiento de valores, trabajo en equipo, el compartir experiencias con sus pares y la apropiación de los espacios deportivos.

MARCO LEGAL

Para permitir la participación de nuestra labor como formadores deportivos en particular "Entrenador de Baloncesto" se establecen normas y acciones desde lo nacional hasta lo municipal siendo estas: El articulo 52 de la Constitución Nacional establece que todas las personas tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y aprovechamiento del tiempo libre. La Ley 181 de 1995 regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica del deporte. Establece además en la creación del Sistema Nacional del Deporte, la articulación de organismos para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la educación física, la recreación, la educación extraescolar y el aprovechamiento del tiempo libre (Art. 46); los objetivos del sistema (Art. 47 y 48); la elaboración del plan nacional, sus objetivos, instituciones, contenidos, convocatoria, organización y plan de inversiones (Art. 52, 53, 54, 55, 56 y 57). En el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". Para el cumplimiento de las metas del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, INDEPORTES.

OBJETIVO GENERAL

Promover la formación integral de niños y jóvenes, conscientes de sus potencialidades, abiertas a la trascendencia, agentes de cambio para el mundo, protagonistas de su propio desarrollo y de la productividad, desde la vivencia de los valores éticos y morales.
Definir los referentes conceptuales, teóricos, metodológicos y prácticos que orienten el desarrollo del baloncesto en su totalidad, alejando a las jóvenes de actividades que fomenten el sedentarismo como el internet en exceso, los video-juegos, las malas compañías y hábitos dañinos como son las bebidas alcohólicas, los cigarrillos y otras sustancias alucinógenas que deterioren el crecimiento físico y mental de las niñas

y jóvenes, esto a través de la práctica deportiva como lo es el mini baloncesto y el baloncesto como tal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

La formación integral de las jóvenes y su formación humana.
Desarrollar actitudes positivas hacia la práctica del baloncesto.
Valorar la importancia de la práctica de actividades deportivas y físicas como medio de la conservación de la salud física – mental.
Hacer buen uso del tiempo libre contribuyendo al desarrollo deportivo del alumno por medio de las escuelas deportivas.
La transmisión de valores a los estudiantes.
Inculcar técnicas y tácticas deportivas por una mejor formación del deportista.
Conservar el balón
Avanzar con el balón
Lanzar a canasta sin oposición, introducir progresivamente oposición, primero pasiva, semiactiva, activa.
Interceptar, recuperar el balón
Evitar el avance, progresión del adversario hacia nuestra canasta
Impedir el lanzamiento

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

La escuela de formación deportiva está dirigida a niños y jóvenes entre los 7 y 17 años, habitantes del municipio de Soacha. Logrando ofrecer cupos para mínimo dos grupos de trabajo en diferentes barrios del municipio, logrando así la cobertura amplia en diferentes puntos del municipio.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (castellanización de *basketball*, en inglés) es un deporte en equipo, en el que dos bandos de jugadores se enfrentan y tienen como objetivo hacer entrar un balón en el aro del equipo contrario. Gana el juego el equipo que más anotaciones o "canastas" haga.

La cancha de básquetbol es una superficie plana, interior o exterior, que tiene un aro en cada extremo suspendido a unos tres metros de altura. Cada vez que un equipo realiza una canasta, suma puntos. Cada canasta tiene distinto puntaje de acuerdo al lugar de la cancha desde el que se realiza el tiro.

El básquetbol es uno de los deportes más practicados en la actualidad por equipos de hombres y mujeres, tanto de forma profesional como amateur. La liga más reconocida de básquetbol es la NBA, una liga privada estadounidense en la que juegan equipos como Los Ángeles Lakers y los Chicago Bulls. Además, existen otras variantes de este deporte, como baloncesto en silla de ruedas, el *streetball* y el baloncesto 3×3.

La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) es el ente regulador de la práctica de este deporte en el mundo entero y la encargada de organizar competiciones oficiales. El básquetbol es deporte olímpico desde 1936.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:
Entre los 7 y 9 años deportes en conjunto.

OBJETIVO GENERAL

Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices realizando de forma autónoma actividades físico deportivas que exijan un nivel de esfuerzo. Desarrollar la actividad motora, el conocimiento del esquema corporal, la diferenciación segmentaria, afianzar la multilateralidad como base de la orientación espacial, crear bases deportivas enfocadas en el baloncesto, por medio de pre deportivos y proximidad a la realidad del juego sin profundizar en aspectos técnicos tácticos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Utilizar, en la resolución de problemas motrices, las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones.
Conocer los principales aspectos del baloncesto e iniciarse en el juego.
Contribuir al desarrollo de los patrones básicos de movimiento de los niños y niñas a través del juego.
Permitir involucrar al niño y la niña en actividades físicas a temprana edad.

UNIDADES TEMATICAS
Reforzamiento motor.
Pre-deportivos
Actividades complementarias.
Posición Básica de ataque y defensa.
Coordinación viso-manual – Agarre, manejo, control y dominio de balón.
Practica las habilidades aprendidas por medio del juego.
Dribling – Coordinación viso pedica.
Posiciones desplazamientos.
Encuentros deportivos.

METODOLOGIA

MÉTODO DEL MANDO DIRECTO Este método basa su acción en el profesor; es quien guía, dirige el aprendizaje.
ENSEÑANZA DIRIGIDA: la docente da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.

EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

- Desarrollo de habilidades básicas.
- Ejercicios complejos de lateralidad.
- Control de los diferentes segmentos corporales.
- Desarrollo de la coordinación dinámica general.
- Reconoce y asimila el grado de control y de precisión de sus movimientos.
- Participa activamente del desarrollo de clase.

MES	UNIDAD TEMÁTICA
Abril	Reforzamiento motor Juegos libres y organizados Actividades deportivas.
Mayo	Pre-deportivos 5-6 Pre deportivos baloncesto 7-8 Pruebas motrices.
Junio	Actividades Complementarias. Conoce a través de juegos y actividades el Toque de dedos. Rotación deportiva
Julio	Coordinación viso-manual. Conoce a través de juegos y actividades el antebrazo. Actividades complementarias. Dedos - antebrazo.
Agosto	Práctica por medio del juego las habilidades aprendidas. Encuentro deportivos.
Septiembre	Conoce a través de juegos y actividades el saque de seguridad. Pruebas motrices Coordinación viso-pedica.
Octubre	Posiciones Desplazamientos. Circuito deportivo. juegos básquet- Encuentro deportivo

Conoce y práctica aspectos generales del baloncesto.

Evaluación continúa, durante toda la unidad didáctica nos iremos fijando si los alumnos van cumpliendo todos los criterios de evaluación que hemos citado anteriormente.

NIVEL DE FUNDAMENTACION:
Entre los 10 y 12 años deportes en conjunto.

OBJETIVO GENERAL

Utilizar sus capacidades físicas, destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física, para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación, enseñado los elementos técnicos- tácticos básicos del baloncesto en condiciones de juego, por medio de entrenamientos

prácticos, logrado formar jóvenes integrales no solo en una disciplina deportiva también para una sociedad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Conocer los recursos técnico-tácticos utilizados en el baloncesto.
Ejecutar correctamente cada gesto técnico.
Resolver las diferentes situaciones.
Utilizar cada gesto técnico en su adecuada situación.
Encadenar distintas acciones técnicas fluidamente.
Participar activamente durante la práctica.
Colaborar y cooperar con el resto de compañeros.
Respetar las posibilidades y limitaciones propias y las de los compañeros.

UNIDADES TEMATICAS

Habilidades motrices básicas – Pre-deportivos.
Posiciones básicas – Desplazamientos.
Control del balón – Preparación física
Dribling – Actividades completarías.
Tipos de pase – Pruebas motrices.
Tipos de pase - Defensa.
Lanzamientos - Sistemas de juego.
Preparación física – Sistemas defensivos.
Situaciones de juego – Encuentro deportivos.

METODOLOGIA

MÉTODO DEL MANDO DIRECTO Este método basa su acción en el profesor; es quien guía, dirige el aprendizaje.
CONSTRUCTIVISMO: Que postula la necesidad de entregar al estudiante herramientas (generar andamiajes) que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática.

EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

- Conoce las características generales del baloncesto.
- Conoce, acepta y respeta el reglamento básico del baloncesto.
- Ejecuta de forma correcta el dribling.

MES	UNIDAD TEMÁTICA
Abril	Fortalecimiento habilidades básicas Pre deportivos. Pre deportivos baloncesto
Mayo	Posiciones básicas - Desplazamientos. Coordinación viso-manual Control de balón Pruebas motrices
Junio	Tipos de pases. Preparación teórica Preparación física.
Julio	Lanzamientos Progresión metodológica Actividades completarías. Circuito motriz baloncesto.
Agosto	Precisión de lanzamientos. Pruebas motrices.
Septiembre	Técnica de ataque. Formaciones defensivas.
Octubre	Encuentro deportivo. Sistemas de juego.
Noviembre	Preparación física. Sistemas defensivos.
Diciembre	Encuentros deportivos

- Ejecuta de forma correcta los pases.
- Realiza el lanzamiento.
- Desarrolla situaciones colectivas con aplicación de estrategias.
- Participa de forma activa en las actividades cooperando con los compañeros y respetando las posibilidades propias y ajenas.

Evaluación continua, durante toda la unidad didáctica nos iremos fijando si los alumnos van cumpliendo todos los criterios de evaluación que hemos citado anteriormente.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MALLAS PEDAGOGICA

INICIACION

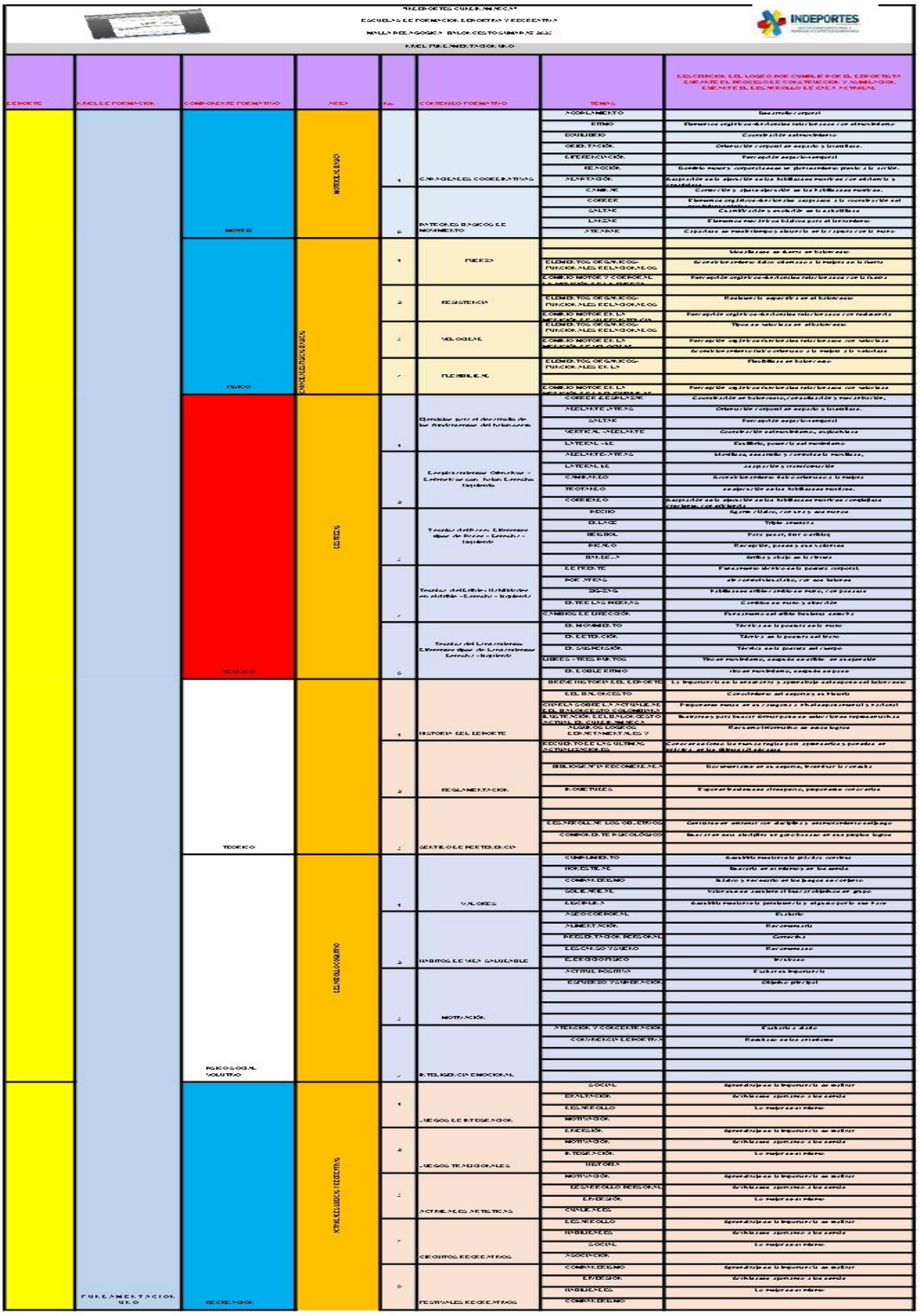
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA BALONCESTO SUMAPAZ 2023
NIVEL INICIACIÓN UNO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO
	INICIACION UNO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento
							Ritmo
							Equilibrio
							Orientación
							Diferenciación
							Reacción
							Adaptación
				6	6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	Caminar
							Correr
							Saltar
							Lanzar
							Atrapar
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS			DESARROLLO DE LA FUERZA	Fuerza general
				1	FUERZA		Modalidades de fuerza en baloncesto
						ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES RELACIONADOS CON EL MOVIMIENTO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						DOMINIO MOTOR Y CORPORAL LA MEDICIÓN DE LA FUERZA	Percepción orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
						DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	Resistencia general
				2	RESISTENCIA	ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES RELACIONADOS CON EL MOVIMIENTO	Resistencia específica en el baloncesto
						DOMINIO MOTOR EN LA MEDICIÓN DE SU RESISTENCIA	Percepción orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
						DESARROLLO DE LA VELOCIDAD	Velocidad general / Tipos de velocidad en el baloncesto
				3	VELOCIDAD	ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES RELACIONADOS CON EL MOVIMIENTO	Percepción orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
						DOMINIO MOTOR EN LA MEDICIÓN DE VELOCIDAD	Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
						FLEXIBILIDAD GENERAL	Flexibilidad general
				4	FLEXIBILIDAD	ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES	Flexibilidad en baloncesto
						DOMINIO MOTOR EN LA MEDICIÓN DE LA	Percepción orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, consolidación y mecanización.
						ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						SALTAR	Percepción espacio-temporal
						VERTICAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
						LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad.
						LATERAL I/D	Adaptación y transformación
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple amenaza
						BEISBOL	Para pasar, tirar o driblar.
						PICADO	Recepción, pases y sus variantes
						BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
				4	Tecnica del Dribble / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento técnico de la postura corporal.
						POR ATRAS	Sin control visual alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades dribble cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y dirección
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN	Fundamento del dribble izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Técnica de la postura de la mano
						EN DETENCIÓN	Técnica de la postura del brazo
						EN SUSPENSION	Técnica de la postura del cuerpo
						LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en movimiento, después de dribble en suspensión
						EN DOBLE RITMO	Tiro en movimiento, después de pase
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	BREVE HISTORIA DEL DEPORTE	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del baloncesto
						DEL BALONCESTO	Conocimiento del deporte y su historia
						CHARLA SOBRE LA ACTUALIDAD DEL BALONCESTO COLOMBIANA	Proponerse metas en su categoría a nivel departamental y nacional
						ILUSTRACION DEL BALONCESTO ACTUAL EN CUNDINAMARCA	Ilustrarse y para buscar formar parte de selecciones representativas
						ALGUNOS LOGROS DEPARTAMENTALES Y NACIONAL	Recuento informativo de estos logros
				2	REGLAMENTACION	RECUENTO DE LAS ULTIMAS ACTUALIZACIONES	Conocer de fondo las nuevas reglas para aprenderlas y ponerlas en práctica en las últimas
						BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
						INQUIETUDES	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						DESARROLLAR LOS OBJETIVOS	Centrarse en entrenar con disciplina y enamoramiento del juego
						COMPONENTE PSICOLOGICO	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CUMPLIMIENTO	Adquirirla mediante la practica continua
						HONESTIDAD	Buscarla en si mismo y en los demás
						COMPANERISMO	Básico y necesario en los juegos de conjunto
						SOLIDARIDAD	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						DISCIPLINA	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
						ALIMENTACIÓN	Recomendarla
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	Aprendizaje de la importancia de realizar
						EXALTACIÓN	Actividades aportando a los demás
						DESARROLLO	Lo mejor de sí mismo
						MOTIVACIÓN	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSIÓN	Aprendizaje de la importancia de realizar
						MOTIVACIÓN	Actividades aportando a los demás
						INTEGRACIÓN	Lo mejor de sí mismo
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACIÓN	Aprendizaje de la importancia de realizar
						DESARROLLO PERSONAL	Actividades aportando a los demás
						DIVERSIÓN	Lo mejor de sí mismo
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	Aprendizaje de la importancia de realizar
						HABILIDADES	Actividades aportando a los demás
						SOCIAL	Lo mejor de sí mismo
						ASOCIACIÓN	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPANERISMO	Aprendizaje de la importancia de realizar
						DIVERSIÓN	Actividades aportando a los demás
						HABILIDADES	Lo mejor de sí mismo
						COMPANERISMO	

FECHA DE ENTREGA	ABRIL 30 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION



"RECREACIÓN, CULTURA Y DEPORTE"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA BANCO DE COSTOS GUAMAL 2022
FASE: FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN CUENTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Elementos cognitivos del deporte relacionados con el entrenamiento
						EQUILIBRIO	Coordinación adecuadamente
						ORIENTACIÓN.	Orientación corporal en espacio y tiempo.
						DIFERENCIACIÓN.	Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN.	Combina manera y especificidad en el entrenamiento para la carrera.
						ADAPTACIÓN.	Superación de la dificultad en las habilidades motrices con obstáculos y resistencia
						CAMBIAR	Corrección y ajuste específico en las habilidades motrices.
						CORRER	Elementos cognitivos del deporte relacionados con la coordinación del movimiento global
						SALTAR	Combinación y movilidad en la estabilidad
						LANZAR	Elementos motrices básicos para el entrenamiento
						ATRAPAR	Capacidad de movimientos y desarrollo en la respuesta con la mano
							Movilidad en el tronco superior
						ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES FISIOLOGICOS	Coordinación adecuadamente la mejora en la fuerza
						CONSEJO MOTOR Y CORPORAL	Percepción cognitiva del deporte relacionados con la fuerza
						ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES FISIOLOGICOS	Resistencia superior en el entrenamiento
						CONSEJO MOTOR EN LA	Percepción cognitiva del deporte relacionados con resistencia
						ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES FISIOLOGICOS	Tipos de velocidad en el entrenamiento
						CONSEJO MOTOR EN LA	Percepción cognitiva del deporte relacionados con velocidad
							Coordinación adecuadamente la mejora de velocidad
						ELEMENTOS ORGANICOS-FUNCIONALES EN LA	Flexibilidad en el entrenamiento
						CONSEJO MOTOR EN LA	Percepción cognitiva del deporte relacionados con velocidad
						CORRER EJERCICIOS	Coordinación en el entrenamiento, movilidad y resistencia,
						MEDIANTE MIENTRAS	Orientación corporal en espacio y tiempo.
						SALTAR	Percepción espacio-temporal
						VECTOR AL MEDIANTE	Coordinación adecuadamente, explosividad
						LATERAL AL	Resistencia, potencia del movimiento
						MEDIANTE MIENTRAS	Movilidad, resistencia y control de movilidad,
						LATERAL AL	Inspiración y espiración
						CAMBIANDO	Entrenamiento de velocidad en el entrenamiento
						TRONCO	Inspiración en la habilidades motrices.
						CORRER EJ	Inspiración en la habilidades motrices con pelotas (rockets, raquetas)
						RECTO	Agarre rítmico, con cara y con mano
						DE LADO	Triple salto
						DE GLOBAL	Pura pesa, bar con disco
						RECTO	Percepción, pasos y secuencias
						BATIZAR	Golpes y toque en la pelota
						DE FRENTE	Percepción derecha del poseer corporal
						POR ATRÁS	de coordinación, ritmo en balones
						DE LADO	Habilidades motrices con pelotas de mano, con pasos
						DE TRES LAS MIENTRAS	Combinación de mano y derecha
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN.	Percepción en el cambio de balones varios
						D. MOVIMIENTO	Derecha en la posición del pie
						D. EJECUCIÓN.	Derecha en la posición del brazo
						D. SUSPENSIÓN.	Derecha en la posición del cuerpo
						LIBRES - TRES PASOS	Técnica combinada, coordinación corporal en suspensión
						D. DOBLE RITMO	técnica combinada, coordinación
						BREVE HISTORIA DEL DEPORTE	La importancia de la evaluación y aprendizaje adecuados al deportista
						DEL BALONCESTO	Conocimiento del espacio en Nivel
						CIENCIA SOBRE LA ACTIVIDAD	Preparación física en el ejercicio y el deporte (mental y física)
						DEL BALONCESTO COLOMBIANO	Ejercicios para hacer fortalecer para el deporte específico
						ACTUAL DEL CUERPO HUMANO	
						NUEVOS LOGROS DEPORTIVOS Y	Reconocimiento de nuevos logros
						RECUERDO TODO LO ULTIMO ACTUALIZADO DE	Conocer el cuerpo humano regido por operaciones y procesos en el ejercicio y en la práctica
						BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	Reconocimiento de la especie, fortalecer la cualidad
						OBJETIVOS	Especificidades del desempeño, preparación corporativa
						DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS	Conocimiento del cuerpo y del movimiento del juego
						CONOCER DE TIPO PSICOLÓGICO	Reconocer sus destrezas en el deporte en sus propios logros
						CUMPLIMIENTO	Conocimiento mental y físico corporal
						HONESTIDAD	Reconocimiento en el número y en el juego
						COMPAÑERISMO	Trabajo y reconocimiento en los juegos en conjunto
						SOLIDARIDAD	Valoración en conocer el bien y el trabajo en el grupo
						DISCIPLINA	Conocimiento mental y físico corporal en el juego
						AUTOCONFIANZA	Evaluación
						ALIMENTACIÓN.	Reconocimiento
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Conocimiento
						EDUCACIÓN VIAL	Reconocimiento
						EMERGENCIAS	Evaluación
						ACTITUD POSITIVA	Evaluación importante
						EQUIPOS Y ELEMENTACIÓN	Objetivo principal
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Evaluación y juego
						CONFIANZA EN EL DEPORTE	Reconocimiento en el juego
						SOCIAL	Aprendizaje en la importancia en el juego
						EXPLORACIÓN.	Evaluación en el juego
						DESARROLLO	Lo mejor en el juego
						MOTIVACIÓN.	
						EXPRESIÓN.	Aprendizaje en la importancia en el juego
						MOTIVACIÓN.	Evaluación en el juego
						INTEGRACIÓN.	Lo mejor en el juego
						HISTORIA	
						MOTIVACIÓN.	Aprendizaje en la importancia en el juego
						DESARROLLO PERSONAL	Evaluación en el juego
						EXPRESIÓN.	Lo mejor en el juego
						FUNDAMENTOS	
						DESARROLLO	Aprendizaje en la importancia en el juego
						INMEDIATOS	Evaluación en el juego
						SOCIAL	Lo mejor en el juego
						ASOCIACIÓN.	
						COMPAÑERISMO	Aprendizaje en la importancia en el juego
						EXPRESIÓN.	Evaluación en el juego
						INMEDIATOS	Lo mejor en el juego
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	ABRIL 30 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE / MODALIDAD:
MUNICIPIO:
NOMBRE DEL FORMADOR:

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 PM A2: 00 PM	GRUPO	Iniciación I		Iniciación I		Iniciación I			
	SEDE DE TRABAO	Cancha che guevara		Cancha che guevara		Cancha che guevara			
2:00 P.M. A 3:00 PM	GRUPO	Iniciación I		Iniciación I		Iniciación I			
	SEDE DE TRABAJO	Cancha che guevara		Cancha che guevara		Cancha che guevara			
3 :00 PM A 4:00 PM	GRUPO	Iniciación II		Iniciación II		Iniciación II			
	SEDE DE TRABAJO	Cancha che guevara		Cancha che guevara		Cancha che guevara			
4:00 PM A 5:00 PM.	GRUPO	Iniciación II		Iniciación II		Iniciación II			
	SEDE DE TRABAJO	Cancha che guevara		Cancha che guevara		Cancha che guevara			
5:00 PM A 6:00 PM.	GRUPO	fundamentación 1		fundamentación 1		fundamentación 1			
	SEDE DE TRABAJO	Cancha che guevara		Cancha che guevara		Cancha che guevara			
6:00 PM. A 7:00 PM.	GRUPO	fundamentación 1		fundamentación 1		fundamentación 1			
	SEDE DE TRABAJO	Cancha che guevara		Cancha che guevara		Cancha che guevara			
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA

ANEXO 4.














Pablo Neruda

ANEXO 5.

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		1			1										1
7 AÑOS															0
8 AÑOS	4	8	4		8										12
9 AÑOS	4	5	4		5										9
10 AÑOS	8	3	8		3										11
11 AÑOS	4	5	4		5										9
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															47

ANEXO 6.

Indeportes Cundinamarca está en **Nilo**.
28 ago. ·

#TiroDeportivo | El equipo de tiro deportivo de rifle y pistola de Cundinamarca realizó con total éxito su concentración en el complejo deportivo d… Ver más



15 7 veces compartido

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7.

SEPTIEMBRE

INICIACION I

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	CONVOCTORIA	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	01/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Identiricar las habilidades coordinativas de los deportistas por medio de juegos motrices.			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Socialización de objetivos	SENSIBILIZACION	Presentación y bienvenida	Se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Cordinación viso manual	convocatoria	Diferenciación	Mientras se desplaza por diferentes lados de la cancha, se van dando las indicaciones del movimiento que debe realizar con las manos, por ejemplo mientras camina aplauda, mientras camina haga circulos con las manos, etc.
20 MIN.		Patrones básicos de movimiento	EJERCICIO 2	Saltos	Ejercicios de saltos, juego de los conguros, saltando como canguros vamos de lado a lado de la cancha, cuando el profesor de la indicación canguros a la casa, todos saltando como canguros deben regresar a la zona que se les indique.
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 3	Orientación espacial con balón	Todos con balón, se les explica que se dribla con la llema de los dedos no con la palma, se explica la posicion inicial (triple amenaza) para iniciar el dribling, se reliza primero driblin de frente de lado a lado de la cancha con mano derecha, luego con mano izquierda, juego de la lleva con dribling.
30 MIN.		Ataque	JUEGO	1 vs 0	Se llevan a cabo situación reales de juego 1 vs 0 con elementos de clase, con el fin de que el deportista adquiera habilidades de ataque
20 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la selección del deportista que liderará el estiramiento	Se pregunta a los participantes cual fue el juego que mas le gusto, cual le parecio menos divertido, mientras el deportista más destacado de la sesión dirige el estiramiento
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	CONVOCTORIA	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	04/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Planteamiento de metas individuales	Cada deportistas comparte las espectativas frente a la sesion de clase, de manera lúdica
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción	Por parejas colocan un cono en el medio de los dos participantes, deben colocar las manos en la posición que indique el profesor, al sonido del silbato deben agarrar el cono, el primero que atrape el cono tiene punto, se van realizando cambios en las posiciones del cuerpo y de las manos.
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 2	Dribling de velocidad	Todos con balón, deben driblar el balón de línea a línea de la cancha, primero de línea final a línea de tiro libre, luego de línea de tiro libre a línea final, de línea final a la línea de la mitad de la cancha, de la línea de la mitas a la línea de tiro libre, de línea de tiro libre a línea de tiro libre, de tiro libre a línea del medio y de línea del medio a línea final, al profesor va dando las orientaciones, se inicia el recorrido caminando. con el pasar de las repeticiones
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 3	Desplazamientos de control	Se ubican en diferentes lugares de la cancha, se indica en que direcciones deben desplazarse, deben tener cuidado con chocar con otros compañeros, se inicia con movimientos solo adelante atrás, luego solo izquierda derecha, luego se les coloca cualquier dirección, y se cambian las direcciones por números
30 MIN.		Ataque	JUEGO	1 vs 1	Se llevan a cabo situación reales de juego 1 vs 1 de clase, con el fin de que el deportista adquiera habilidades de ataque, utilizando los recursos aprendidos en la sesión
20 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la selección del deportista que liderará el estiramiento	Se pregunta a los participantes cual fue el juego que mas le gusto, cual le parecio menos divertido, mientras el deportista más destacado de la sesión dirige el estiramiento
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	Buscar en que consiste la falta conocida como doblar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	06/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Motivar al niño por el baloncesto, por medio de actividades lúdico deportivas.			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Socialización de los objetivos de la clase y planteamiento de metas individuales	Se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades físicas	EJERCICIO 1	Equilibrio	Se colocan por el rededor de la cancha unas sogas en el suelo, los participantes deben pasar caminando pisando las sogas sin posar por fuera, si pusa fuera se regresa y debe empezar de nuevo el circuito, se va aumentando la velocidad en cada paso por la cuerda.
20 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO CORRER /DESPLAZAR, ADELANTE /ATRÁS SALTAR	Juego de los espejos, por parejas uno será el espejo y el otro quien realice los movimientos, el espejo realizara actividades en diferentes direcciones, el otro debe imitarlo con efecto espejo, luego cambian de rol.
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 3	DESPLAZAMEINTO VERTICAL -ADELANTE	Se ubican en diferentes lugares de la cancha, se indica en que direcciones deben desplazarse, deben tener cuidado con chocar con otros compañeros, se inicia con movimientos solo adelante atrás, luego solo izquierda derecha, luego se les coloca cualquier dirección, y se cambian las direcciones por números
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Ataque sin balón con enfasis defensivo	Juego de los espejos, por parejas uno será el espejo y el otro quien realice los movimientos, el espejo realizara actividades en diferentes direcciones, el otro debe imitarlo con efecto espejo, luego cambian de rol.
20 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se desarrolla un estiramiento pasivo mientras se dialogan sobre lo logros obtenidos en clase individualmente	Estiramiento en orden céfalo caudal, el ejercicio lo dirige el profesor, haciendo énfasis en la adecuada ejecución del ejercicio.
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	Practicar en familia las habilidades aprendidas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELAND
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	08/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Realizar diferentes ejercicios con el balón que mejoren su afinidad con el balón y el dribling.			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Planteamiento de objetivos colectivos	A nivel grupal, se escoge un objetivo por cumplir, relacionado con el objetivo general que se socializa al iniciar la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego sin bote	Se lleva a cabo ejercicios de movilidad articular con alta intensidad, posteriormente un juego rompehielos relacionado con el baloncesto sin el uso del bote o drigling
10 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción y comunicación	Juego de las colas, se le entrega a cada participante una cola, puede ser una tela o una soga, cuando el profesor da la indicación, todos deben ir a robarse las colas de los demás, gana el que mas cantidad de colas logre robar cuando el tiempo se acabe.
20 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Patrones básicos de movimiento mediante juegos de reacción	Cada participante se le entrega una pelota loca, debe golpearla contra el suelo y tratar de atraparla. Primero que la pelota toque el suelo 5 veces antes de atraparla, luego 4, luego 3, luego 2 luego 1 y por ultimo debe atraparla antes que toque el suelo. la misma dinámica pero en parejas, deben atrapar la pelota del compañero, por ultimo los dos con una sola pelota uno la lanza y el otro debe atraparla, se mantiene la dinámica.
20 MIN.		Control corporal	EJERCICIO 3	Dominio del balón	Los participantes se ubican en el lugar que deseen de la cancha de manera que logren observar el ejemplo del profesor, se realizan ejercicios de dominio de balón tales como, girarlo por el medio de la cintura, por la cabeza, por los pies estando juntos, haciendo ochos entre las piernas, lanzando y atrapando el balón, en equilibrio sobre el pie derecho realizan ceros en el pie que esta apoyado al suelo y cambiando de pie, "8" haciendo rodar el balón por el suelo, lo impulsamos con la yemas de los dedos
30 MIN.		Concurso individual	EJERCICIO 2	Se lleva a cabo una compatencia de dribling	se hace un ejercicio de manera que se enlace lo realizado la sesión anterior, driblin estatice frente, y uno por atrás, según su avance realiza dribling por atrás sin necesidad de realizar driblin de frente.
20 MIN.	FASE FINAL	Trabajo autónomo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Socialización de experiencias de la sesión	Haciendo énfasis en el trabajo autónomo se orienta a Los participantes realicen cada uno su sesión de estiramiento, recordándoles la importancia del mismo para la recuperación del cuerpo después de realizar actividad física.
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	En casa practicar los ejercicios de dominio de balón,	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	11/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	54

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular, llamado a lista	Se realiza la socialización de la temática de clase, llamado a lista y movilidad articular intensa
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego rompe hielo Patos al agua	Juego de patos al agua, patos a la tierra. se colocan los participantes en un lado de la línea, ese lado será la tierra, cuando el profesor de la indicación deben pasar del otro lado que será el agua, así sucesivamente, se van eliminando a medida que se confunden en la indicación.
40 MIN. MIN.	FASE CENTRAL — Habilidades motrices de proyección	EJERCICIO 1	Diferenciación	Se entrega al participante varias pelotas de diferentes tamaños, deben realizar movimientos, lanzamientos, atrapadas, de manera que identifiquen las posibilidades de movimientos con diferentes tamaños de pelotas y texturas de las mismas
10 MIN.	FASE CENTRAL — Técnica básica	EJERCICIO 2	Posición básica del jugador de baloncesto	Explicación de como debe ser la posición básica en baloncesto, especificaciones de la postura desde los pies hasta la cabeza, luego juego de congelados, si queda congelado debe adoptar la posición básica.
5 MIN.	FASE CENTRAL — Lateralidad	EJERCICIO 3	Variaciones en la conducción del balón	Llevando el balón de mano a mano, debe realizar desplazamientos de manera lateral, de cono a cono, los conos estarán colocado a 3 pasos el uno del otro. Se varían las formas de llevar el balón
5 MIN. MIN.	FASE CENTRAL — Ataque	JUEGO	Juego de carros	Juego de los carros, para realizar el desplazamiento hacia adelante se da la señal de avanza, y para que realice el desplazamiento hacia atrás se le dice que debe dar reversa (como un carro), por la cancha se colocaran varios elementos que asemejaran una pista de carros y cada una tendrá la indicación de avanzar, retroceder o ir a los lados.
10 MIN.	FASE FINAL — Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimantación de la sesión y vuelta a la calma	Se refuerza en la importancia del saludo y la despedida al llegar e irse de algún espacio.
	FASE FINAL — Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Revisar cuales son los hábitos de vida saludables según la OMS.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	13/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Socialización de temas de clase y metodología de entrenamiento	Se comparte con los deportistas los objetivos de la sesión y la metodologia adoptada para el cumplimiento de los objetivos
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego integrador de calentamiento	Juego de tumba el cono, dos equipos uno a un lado de la cancha y otro al otro lado de la cancha, se da el sonido del silbato, el que primero logre derrumbar con el balón los conos del grupo contrario será el ganador
40 MIN:	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Trabajo individual con elemento externo	Se colocan por parejas, un compañero se coloca en equilibrio en un solo pie y el otro debe buscar la manera de desestabilizarlo, cambia de pie y realiza la misma dinámica, luego lo realiza el otro compañero
10 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reacción mediante el juego	Juego de jinetes y caballos, se da la orientación al caballo o jinete de los movimientos que deben realizar, cuando el profesor diga " Jinetes a sus caballos", los jinetes y caballos deben reaccionar de manera rápida que queden en la posición establecida para dicho ejercicio.
5 MIN.		Posición base	EJERCICIO 3	Semáforo técnico	Juego del semáforo, cuando el semáforo este en verde deben ir corriendo por el espacio, cuando este en amarillo deben bajar la velocidad y cuando este en rojo deben quedar en posición básica (las indicaciones de los colores del semáforo los da el profesor).
5 MIN:		ompetencia lúdica	JUEGO	Juego de afianzamiento técnico	Juego de la lleva driblando el balón, se hace énfasis en las reglas que van encaminadas al driblin como es dobla y camina, se para cuando sea necesario y se hacen las correcciones.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma	Se habla sobre la clase, las cosas por mejorar y las cosas positivas de la misma.
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	15/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular, llamado a lista	Se realiza la socialización de la temática de clase, llamado a lista y movilidad articular intensa
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego sin bote	Se lleva a cabo ejercicios de movilidad articular con alta intensidad, posteriormente un juego rompehielos relacionado con el baloncesto sin el uso del bote o driglingr
40 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción y comunicación	Juego de las colas, se le entrega a cada participante una cola, puede ser una tela o una soga, cuando el profesor da la indicación, todos deben ir a robarse las colas de los demás, gana el que mas cantidad de colas logre robar cuando el tiempo se acabe.
10 MIN.		Concurso individual	EJERCICIO 2	Se lleva a cabo una compatencia de dribling	se hace un ejercicio de manera que se enlace lo realizado la sesión anterior, driblin estatice frente, y uno por atrás, según su avance realiza dribling por atrás sin necesidad de realizar driblin de frente.
5 MIN.		Trabajo autónomo	EJERCICIO 3	Velocidad	Haciendo énfasis en el trabajo autónomo se orienta a los participantes realicen cada uno su sesión de estiramiento, recordándoles la importancia del mismo para la recuperación del cuerpo después de realizar actividad física.
5 MIN. MIN.		Competenca lúdica	JUEGO	Juego de afianzamiento técnico	Juego de la lleva driblando el balón, se hace énfasis en las reglas que van encaminadas al driblin como es dobla y camina, se para cuando sea necesario y se hacen las correcciones.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Socialización de experiencias de la sesión	Se habla sobre la clase, las cosas por mejorar y las cosas positivas de la misma.
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	18/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar los conceptos de espacio y la lateralidad.			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trabajo individual sobre capacidades condicionales	Juego de la pata sola, cada uno debe desplazarse por las lineas de la cancha saltado a un pie, va cambiando de pie en cada linea.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Desplazamientos en diferentes direcciones con cambios de velocidad	Ejercicios de desplazamientos por diferentes espacios de la cancha, al sonido del silbato deben quedarse detenidos en el lugar que les indica el entrenador
10 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 2	Técnica de la carrera o marcha	Posicion del cuerpo para caminar, caminan de linea a linea, trote suave, explicación de tecnica de trote, desplazamientos de lado a lado, explicación marcha, desplazamiento de linea a linea, y tecnica de carrera, desplazamiento de linea a linea.
5 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 3	Competencia relacionada con el control del balon	Dominio de balón sin driblar, lanzar el balón y atraparlo, lanzarlo con mano derecha y recibirlo con izquierda, desplazar el balón por el suelo con diferentes partes del cuerpo.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Dominio	JUEGO	Competencia relacionada con el control del balon	Dominio de balón sin driblar, lanzar el balón y atraparlo, lanzarlo con mano derecha y recibirlo con izquierda, desplazar el balón por el suelo con diferentes partes del cuerpo.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentación de ejercicios propuesto	se recuerda la importancia de la tecnica de carrera
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	20/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	VIVENCIAR EL DRIBLING			SESION	58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de toques por pareja / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	Los niños se ubicaran por parejas, en una area determinada según la parte del cuerpo que nombre el formador los niños deberan tocar esa parte del cuerpo del compañero y a si mismo evitar que su compañero lo haga. Cabeza, hombro,espalda, rodillas , pies/ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Espacio y la teralidad	EJERCICIO 1	Espacio y lateralidad	Trotar por las lineas del campo manejando los diferentes modos de locomocion, frontal, lateral, diagonal y hacia atrás, ir aumentando la intesidad(caminar,trotar, correr)
10 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 2	Relevos por grupos	Se ubicaran varios grupos cada grupo deberan participar cada uno de sus integrante el cual a la señal o instrucción del formador debera realizar un recorrido según el desplazamiento que se requiera.
5 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 3	Patrones basicos de movimiento	Se ubicaran por grupo. Al frente de cada grupo ubicaremos conos, platillos y obstaculos para que cada niño realice el recorrido y dependiendo el obsaculo lo salte, lo pase por debajo etc.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Dominio	JUEGO	Juego de la lleva con los diferentes desplazamientos	se realizara un juego de la lleva con diferentes desplazamientos según indique el formador lateral,diagonal frontal y hacia atrás.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar vivenciar y conocer las diferentes formas de desplazamiento en el baloncesto , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	22/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para asimilacion de pase.			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Dinamica trabajo en equipo	Se realizara charla destacando la importancia de ser disciplinados tanto en el deporte como en el estudio y a futuro en sus respectivas obligaciones.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lleva en cadena/ Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	Se jugara a la lleva por todo el campo cuando un niño toque a otro este se le unira cogiendolo de la mano y asi los dos cogidos tendran que tocar a otro niño sin soltarse de las manos hasta que solo quede el ultimo niño. / Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento
40 MIN:	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos dribling	EJERCICIO 1	Relevos dribling	Se ubicaran por grupos cada niño driblara hasta la linea final del campo mano derecha , mano izquierda, alternado, dribling alto, medio, bajo
10 MIN.		Fundamentos tecnicos dribling	EJERCICIO 2	Dribling lineas	Todos los niños con balon deberan driblar por las diferentes lines del campo, utilizando mano derecha izquierda, dribling alternado, dribling alto, medio, bajo con desplazamientos frontales, laterales y de espalda
5 MIN.		Fundamentos tecnicos dribling	EJERCICIO 3	Dribling espejo	Se unicaran los niños en el circulo central de campo cada uno con balon el formador se ubicara en el medio, los niños tendran que copiar los diferentes ejercicios que realiace el formador, luego cada niño realizara un ejercicio de dribling para que todos los imiten
5 MIN:		Fundamentos tecnicos dribling	JUEGO	Juego de la lleva	Se jugara a la lleva de balon pero el formador indicara que tipo de dribling se realizara, solo con determinada mano o dribling alto, medio o bajo con desplazamiento frontal o hacia atrás.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion sobre los diferentes posibilidades de driblar en el baloncesto	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion el niño que no sea puntal, llegue tarde tendra que realizar 20 lanzamientos de tiros libres convertidos al final de la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	25/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	60

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Dinamica trabajo en equipo	Se realizara una pequeña actividad donde cada grupo debra resolver una tarea donde es importante trabajar en equipo para cumplir con el objetivo.
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego palos a su mico / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	se ubicaran por parejas un niño sera el palo el otro el mico cuando el formador nombre uno de los dos palo o mico este tendra que estar encima de su compañero y no tocar el piso / Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	EJERCICIO 1	Pases por parejas	Se ubicaran por parejas una frente al otro y realizaran pases, pecho,espalda,beisbol, bolos, primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento
10 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	EJERCICIO 2	Relevos por grupos con pase final	se ubicaran varios grupos cada grupos deberan hacer relevos a diferentes velocidades y al llegar de nuevo a su grupo debera hacer uno de los diferentes pases del baloncesto(pecho,bolos,espalda, por detrás de la cabeza)
5 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	EJERCICIO 3	Pase con rebote de pared	se ubicaran a los niños frente a una pared cada uno con balon, el niño debera realizar los diferente tipos de pase botandolo a la pared y recepcionandolo se comienza sin desplazamiento y luego en movimiento.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	JUEGO	La rueda del pase	Se ubicaran en grupos formando un grupo, los niños deberan hacer un tipo de pase a su compañero y ubicarse en el lugar donde realizo el pase y asi susesivamente cada vez se ira aumentando la velocidad de desplazamiento.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de los diferentes pases que existen nen el baloncesto y de sus caracteristicas , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma	
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion el niño que no sea puntal, llegue tarde tendra que realizar 5 lanzamientos de tiros libres.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	27/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Realizar actividades recreativas que inducen al niño al baloncesto			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Se realizara una pequeña charla haciendo enfasis en lo importacia de ser honestos en el deporte y en la vida diaria	Se realizara una pequeña charla a los niños resaltando la importancia del respeto hacia sus compañeros , hacia sus profesores y consigo mismo.
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de pases / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	Se dividira el grupo en dos grupos, el objetivo de cada grupo es realizar 20 pases entre ellos sin que el balon caiga al piso o el otro grupo intercepte el balon./ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Lanzar, atrapar, correr, saltar	Cada niño debera lanzar e balon al aire mano derecha, mano izquierda, las dos manos y atraparlo sin dejarlo caer, variantes(girar al atrapar el balon, hacer una sentadilla antes de atrapar el balon, atrapar el balon caminando hacia atrás)
10 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 2	Relevos por grupos	Se ubicaran varios grupos cada grupos deberan hacer relevos a diferentes velocidades con y sin balon. Mano derecha, mano izquierda y dribling arternado
5 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 3	Patrones basicos de movmiiento	se ubicaran por grupo en relevos los niños deberan pasar el balon por alredor de su cintura hasta la mitad del campo despues continuara hasta el final del campo pasando el balon por el medio de sus piernas y luego regresara.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Dominio	JUEGO	Juego de blancos y negros	se ubicaran dos grupos blancos y negros en el medio del campo a la señal del formador el color que nombre ese color debera a trapar a los integrantes del otro color antes que lleguen a la linea final (variantes los niños deberan estar en diferentes posicines de espalda, acostados , en seis apoyos etc.)
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimenta a los niños con la importacia de practicar deporte como un habito de vida saludable y de su importacia , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	29/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Utilizar el elemento aro para mejorar los patrones basicos de movimiento.			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Charla sobre el compañerismo	Se realiza charla sobre lo fundamental que es ser compañeristas en todo ambito que la sociedad lo requiera una hacia sus compañeros , hacia sus profesores y consigo mismo.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ego de pases / Ejecicios de estiramiento y movlidad articul	se dividira el grupo en dos grupos, el objetivo de cada grupo es realizar 20 pases entre ellos sin que el balon caiga al piso o el otro grupo intercepte el balon./ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	lanzar, atrapar, correr, saltar	cada niño con un aro debera lanzarlo al aire mano derecha y tendra que atraparlo mano izquierda, primero de forma estatica y despues con desplazamiento frontal y hacia atrás, luego debera realizar un gira mientras lanza el aro al aire
10 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	lanzar, atrapar, correr saltar	Con un aro los niños tendran que lanzarlo al frente cada uno saltar encima de el y pasarlo por su cuerpo y asi susecivamente hasta el final de la cancha, luego tendran que utilizar el aro como si fuera una cuerda de salta y realizar saltos hsata el final del campo
5 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	lanzar, atrapar, correr saltar	Por grupos se ubicaran uno detrás del otro se ubicara un ara al final del campo el primer niño de cada grupo tendra que ir corriendo hsata el aro saltar en cima de el pasrlo por su cuerpo y luego regresar por un compañero y cogidos de la mano llegar al aro y pasarlo por el cuerpo de los dos sin soltarse de la mana, y asi susesivamente haste que pasen todos los niños en grupo y cogidos de la mana
5 MIN:		Dominio	JUEGO	juego de blancos y negros	se ubicaran dos grupos blancos y negros en el medio del campo a la señal del formador el color que nombre ese color debera a trapar a los integrantes del otro color antes que lleguen a la linea final (variantes los niños deberan estar en diferentes posicines de espalda, acostados , en seis apoyos etc.)
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimenta a los niños con la importacia de practicar deporte como un habito de vida saludable y de su importacia , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion se acordo que antes de el inicio de la sesion se recogera todo la basura que este alredor de nuestro sitio de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION II

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	CONVOCTORIA	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	01/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Identiricar las habilidades coordinativas de los deportistas por medio de juegos motrices.			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Socialización de objetivos	SENSIBILIZACION	Presentación y bienvenida	Se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Cordinación viso manual	convocatoria	Diferenciación	Mientras se desplaza por diferentes lados de la cancha, se van dando las indicaciones del movimiento que debe realizar con las manos, por ejemplo mientras camina aplauda, mientras camina haga circulos con las manos, etc.
20 MIN.		Patrones básicos de movimiento	EJERCICIO 2	Saltos	Ejercicios de saltos, juego de los conguros, saltando como canguros vamos de lado a lado de la cancha, cuando el profesor de la indicación canguros a la casa, todos saltando como canguros deben regresar a la zona que se les indique.
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 3	Orientación espacial con balón	Todos con balón, se les explica que se dribla con la llema de los dedos no con la palma, se explica la posicion inicial (triple amenaza) para iniciar el dribling, se reliza primero driblin de frente de lado a lado de la cancha con mano derecha, luego con mano izquierda, juego de la lleva con dribling.
30 MIN.		Ataque	JUEGO	1 vs 0	Se llevan a cabo situación reales de juego 1 vs 0 con elementos de clase, con el fin de que el deportista adquiera habilidades de ataque
20 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la selección del deportista que liderará el estiramiento	Se pregunta a los participantes cual fue el juego que mas le gusto, cual le parecio menos divertido, mientras el deportista más destacado de la sesión dirige el estiramiento
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	CONVOCTORIA	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	04/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Planteamiento de metas individuales	Cada deportistas comparte las espectativas frente a la sesion de clase, de manera lúdica
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción	Por parejas colocan un cono en el medio de los dos participantes, deben colocar las manos en la posición que indique el profesor, al sonido del silbato deben agarrar el cono, el primero que atrape el cono tiene punto, se van realizando cambios en las posiciones del cuerpo y de las manos.
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 2	Dribling de velocidad	Todos con balón, deben driblar el balón de línea a línea de la cancha, primero de línea final a línea de tiro libre, luego de línea de tiro libre a línea final, de línea final a la línea de la mitad de la cancha, de la línea de la mitas a la línea de tiro libre, de línea de tiro libre a línea de tiro libre, de tiro libre a línea del medio y de línea del medio a línea final, al profesor va dando las orientaciones, se inicia el recorrido caminando. con el pasar de las repeticiones
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 3	Desplazamientos de control	Se ubican en diferentes lugares de la cancha, se indica en que direcciones deben desplazarse, deben tener cuidado con chocar con otros compañeros, se inicia con movimientos solo adelante atrás, luego solo izquierda derecha, luego se les coloca cualquier dirección, y se cambian las direcciones por números
30 MIN.		Ataque	JUEGO	1 vs 1	Se llevan a cabo situación reales de juego 1 vs 1 de clase, con el fin de que el deportista adquiera habilidades de ataque, utilizando los recursos aprendidos en la sesión
20 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la selección del deportista que liderará el estiramiento	Se pregunta a los participantes cual fue el juego que mas le gusto, cual le parecio menos divertido, mientras el deportista más destacado de la sesión dirige el estiramiento
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	Buscar en que consiste la falta conocida como doblar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	06/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Motivar al niño por el baloncesto, por medio de actividades lúdico deportivas.			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Socialización de los objetivos de la clase y planteamiento de metas individuales	Se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades físicas	EJERCICIO 1	Equilibrio	Se colocan por el rededor de la cancha unas sogas en el suelo, los participantes deben pasar caminando pisando las sogas sin posar por fuera, si pusa fuera se regresa y debe empezar de nuevo el circuito, se va aumentando la velocidad en cada paso por la cuerda.
20 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO CORRER /DESPLAZAR, ADELANTE /ATRÁS SALTAR	Juego de los espejos, por parejas uno será el espejo y el otro quien realice los movimientos, el espejo realizara actividades en diferentes direcciones, el otro debe imitarlo con efecto espejo, luego cambian de rol.
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 3	DESPLAZAMEINTO VERTICAL -ADELANTE	Se ubican en diferentes lugares de la cancha, se indica en que direcciones deben desplazarse, deben tener cuidado con chocar con otros compañeros, se inicia con movimientos solo adelante atrás, luego solo izquierda derecha, luego se les coloca cualquier dirección, y se cambian las direcciones por números
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Ataque sin balón con enfasis defensivo	Juego de los espejos, por parejas uno será el espejo y el otro quien realice los movimientos, el espejo realizara actividades en diferentes direcciones, el otro debe imitarlo con efecto espejo, luego cambian de rol.
20 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se desarrolla un estiramiento pasivo mientras se dialogan sobre lo logros obtenidos en clase individualmente	Estiramiento en orden céfalo caudal, el ejercicio lo dirige el profesor, haciendo énfasis en la adecuada ejecución del ejercicio.
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	Practicar en familia las habilidades aprendidas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SOACHA	FECHA	08/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Realizar diferentes ejercicios con el balón que mejoren su afinidad con el balón y el dribling.			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Planteamiento de objetivos colectivos	A nivel grupal, se escoge un objetivo por cumplir, relacionado con el objetivo general que se socializa al iniciar la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego sin bote	Se lleva a cabo ejercicios de movilidad articular con alta intensidad, posteriormente un juego rompehielos relacionado con el baloncesto sin el uso del bote o drigling
10 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción y comunicación	Juego de las colas, se le entrega a cada participante una cola, puede ser una tela o una soga, cuando el profesor da la indicación, todos deben ir a robarse las colas de los demás, gana el que mas cantidad de colas logre robar cuando el tiempo se acabe.
20 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Patrones básicos de movimiento mediante juegos de reacción	Cada participante se le entrega una pelota loca, debe golpearla contra el suelo y tratar de atraparla. Primero que la pelota toque el suelo 5 veces antes de atraparla, luego 4, luego 3, luego 2 luego 1 y por ultimo debe atraparla antes que toque el suelo. la misma dinámica pero en parejas, deben atrapar la pelota del compañero, por ultimo los dos con una sola pelota uno la lanza y el otro debe atraparla, se mantiene la dinámica.
20 MIN.		Control corporal	EJERCICIO 3	Dominio del balón	Los participantes se ubican en el lugar que deseen de la cancha de manera que logren observar el ejemplo del profesor, se realizan ejercicios de dominio de balón tales como, girarlo por el medio de la cintura, por la cabeza, por los pies estando juntos, haciendo ochos entre las piernas, lanzando y atrapando el balón, en equilibrio sobre el pie derecho realizan ceros en el pie que esta apoyado al suelo y cambiando de pie, "8" haciendo rodar el balón por el suelo, lo impulsamos con la yemas de los dedos
30 MIN.		Concurso individual	EJERCICIO 2	Se lleva a cabo una compatencia de dribling	se hace un ejercicio de manera que se enlace lo realizado la sesión anterior, driblin estatice frente, y uno por atrás, según su avance realiza dribling por atrás sin necesidad de realizar driblin de frente.
20 MIN.	FASE FINAL	Trabajo autónomo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Socialización de experiencias de la sesión	Haciendo énfasis en el trabajo autónomo se orienta a Los participantes realicen cada uno su sesión de estiramiento, recordándoles la importancia del mismo para la recuperación del cuerpo después de realizar actividad física.
		Psicológico	RETO PRÓXIMA SESION	En casa practicar los ejercicios de dominio de balón,	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	11/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular, llamado a lista	Se realiza la socialización de la temática de clase, llamado a lista y movilidad articular intensa
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego rompe hielo Patos al agua	Juego de patos al agua, patos a la tierra. se colocan los participantes en un lado de la línea, ese lado será la tierra, cuando el profesor de la indicación deben pasar del otro lado que será el agua, así sucesivamente, se van eliminando a medida que se confunden en la indicación.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Habilidades motrices de proyección	EJERCICIO 1	Diferenciación	Se entrega al participante varias pelotas de diferentes tamaños, deben realizar movimientos, lanzamientos, atrapadas, de manera que identifiquen las posibilidades de movimientos con diferentes tamaños de pelotas y texturas de las mismas
10 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica básica	EJERCICIO 2	Posición básica del jugador de baloncesto	Explicación de como debe ser la posición básica en baloncesto, especificaciones de la postura desde los pies hasta la cabeza, luego juego de congelados, si queda congelado debe adoptar la posición básica.
5 MIN.	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 3	Variaciones en la conducción del balón	Llevando el balón de mano a mano, debe realizar desplazamientos de manera lateral, de cono a cono, los conos estarán colocado a 3 pasos el uno del otro. Se varían las formas de llevar el balón
5 MIN:	FASE CENTRAL	Ataque	JUEGO	Juego de carros	Juego de los carros, para realizar el desplazamiento hacia adelante se da la señal de avanza, y para que realice el desplazamiento hacia atrás se le dice que debe dar reversa (como un carro), por la cancha se colocaran varios elementos que asemejaran una pista de carros y cada una tendrá la indicación de avanzar, retroceder o ir a los lados.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimantación de la sesión y vuelta a la calma	Se refuerza en la importancia del saludo y la despedida al llegar e irse de algún espacio.
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Revisar cuales son los hábitos de vida saludables según la OMS.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	13/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Socialización de temas de clase y metodología de entrenamiento	Se comparte con los deportistas los objetivos de la sesión y la metodologia adoptada para el cumplimiento de los objetivos
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego integrador de calentamiento	Juego de tumba el cono, dos equipos uno a un lado de la cancha y otro al otro lado de la cancha, se da el sonido del silbato, el que primero logre derrumbar con el balón los conos del grupo contrario será el ganador
40 MIN:	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Trabajo individual con elemento externo	Se colocan por parejas, un compañero se coloca en equilibrio en un solo pie y el otro debe buscar la manera de desestabilizarlo, cambia de pie y realiza la misma dinámica, luego lo realiza el otro compañero
10 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Trabajo de velocidad de reacción mediante el juego	Juego de jinetes y caballos, se da la orientación al caballo o jinete de los movimientos que deben realizar, cuando el profesor diga " Jinetes a sus caballos", los jinetes y caballos deben reaccionar de manera rápida que queden en la posición establecida para dicho ejercicio.
5 MIN.		Posición base	EJERCICIO 3	Semáforo técnico	Juego del semáforo, cuando el semáforo este en verde deben ir corriendo por el espacio, cuando este en amarillo deben bajar la velocidad y cuando este en rojo deben quedar en posición básica (las indicaciones de los colores del semáforo los da el profesor).
5 MIN:		ompetencia lúdica	JUEGO	Juego de afianzamiento técnico	Juego de la lleva driblando el balón, se hace énfasis en las reglas que van encaminadas al driblin como es dobla y camina, se para cuando sea necesario y se hacen las correcciones.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma	Se habla sobre la clase, las cosas por mejorar y las cosas positivas de la misma.
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	15/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular, llamado a lista	Se realiza la socialización de la temática de clase, llamado a lista y movilidad articular intensa
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego sin bote	Se lleva a cabo ejercicios de movilidad articular con alta intensidad, posteriormente un juego rompehielos relacionado con el baloncesto sin el uso del bote o driglingr
40 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Velocidad de reacción y comunicación	Juego de las colas, se le entrega a cada participante una cola, puede ser una tela o una soga, cuando el profesor da la indicación, todos deben ir a robarse las colas de los demás, gana el que mas cantidad de colas logre robar cuando el tiempo se acabe.
10 MIN.		Concurso individual	EJERCICIO 2	Se lleva a cabo una compatencia de dribling	se hace un ejercicio de manera que se enlace lo realizado la sesión anterior, driblin estatice frente, y uno por atrás, según su avance realiza dribling por atrás sin necesidad de realizar driblin de frente.
5 MIN.		Trabajo autónomo	EJERCICIO 3	Velocidad	Haciendo énfasis en el trabajo autónomo se orienta a los participantes realicen cada uno su sesión de estiramiento, recordándoles la importancia del mismo para la recuperación del cuerpo después de realizar actividad física.
5 MIN. MIN.		Competenca lúdica	JUEGO	Juego de afianzamiento técnico	Juego de la lleva driblando el balón, se hace énfasis en las reglas que van encaminadas al driblin como es dobla y camina, se para cuando sea necesario y se hacen las correcciones.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Socialización de experiencias de la sesión	Se habla sobre la clase, las cosas por mejorar y las cosas positivas de la misma.
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	18/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Vivenciar los conceptos de espacio y la lateralidad.			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trabajo individual sobre capacidades condicionales	Juego de la pata sola, cada uno debe desplazarse por las lineas de la cancha saltado a un pie, va cambiando de pie en cada linea.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Desplazamientos en diferentes direcciones con cambios de velocidad	Ejercicios de desplazamientos por diferentes espacios de la cancha, al sonido del silbato deben quedarse detenidos en el lugar que les indica el entrenador
10 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 2	Técnica de la carrera o marcha	Posicion del cuerpo para caminar, caminan de linea a linea, trote suave, explicación de tecnica de trote, desplazamientos de lado a lado, explicación marcha, desplazamiento de linea a linea, y tecnica de carrera, desplazamiento de linea a linea.
5 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 3	Competencia relacionada con el control del balon	Dominio de balón sin driblar, lanzar el balón y atraparlo, lanzarlo con mano derecha y recibirlo con izquierda, desplazar el balón por el suelo con diferentes partes del cuerpo.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Dominio	JUEGO	Competencia relacionada con el control del balon	Dominio de balón sin driblar, lanzar el balón y atraparlo, lanzarlo con mano derecha y recibirlo con izquierda, desplazar el balón por el suelo con diferentes partes del cuerpo.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentación de ejercicios propuesto	se recuerda la importancia de la tecnica de carrera
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	20/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	VIVENCIAR EL DRIBLING			SESION	58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de toques por pareja / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	Los niños se ubicaran por parejas, en una area determinada según la parte del cuerpo que nombre el formador los niños deberan tocar esa parte del cuerpo del compañero y a si mismo evitar que su compañero lo haga. Cabeza, hombro,espalda, rodillas , pies/ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Espacio y la teralidad	EJERCICIO 1	Espacio y lateralidad	Trotar por las lineas del campo manejando los diferentes modos de locomocion, frontal, lateral, diagonal y hacia atrás, ir aumentando la intesidad(caminar,trotar, correr)
10 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 2	Relevos por grupos	Se ubicaran varios grupos cada grupo deberan participar cada uno de sus integrante el cual a la señal o instrucción del formador debera realizar un recorrido según el desplazamiento que se requiera.
5 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 3	Patrones basicos de movimiento	Se ubicaran por grupo. Al frente de cada grupo ubicaremos conos, platillos y obstaculos para que cada niño realice el recorrido y dependiendo el obsaculo lo salte, lo pase por debajo etc.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Dominio	JUEGO	Juego de la lleva con los diferentes desplazamientos	se realizara un juego de la lleva con diferentes desplazamientos según indique el formador lateral,diagonal frontal y hacia atrás.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar vivenciar y conocer las diferentes formas de desplazamiento en el baloncesto , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	22/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Realizar ejercicios para asimilacion de pase.			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Dinamica trabajo en equipo	Se realizara charla destacando la importancia de ser disciplinados tanto en el deporte como en el estudio y a futuro en sus respectivas obligaciones.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lleva en cadena/ Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	Se jugara a la lleva por todo el campo cuando un niño toque a otro este se le unira cogiendolo de la mano y asi los dos cogidos tendran que tocar a otro niño sin soltarse de las manos hasta que solo quede el ultimo niño. / Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento
40 MIN:	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos dribling	EJERCICIO 1	Relevos dribling	Se ubicaran por grupos cada niño driblara hasta la linea final del campo mano derecha , mano izquierda, alternado, dribling alto, medio, bajo
10 MIN.		Fundamentos tecnicos dribling	EJERCICIO 2	Dribling lineas	Todos los niños con balon deberan driblar por las diferentes lines del campo, utilizando mano derecha izquierda, dribling alternado, dribling alto, medio, bajo con desplazamientos frontales, laterales y de espalda
5 MIN.		Fundamentos tecnicos dribling	EJERCICIO 3	Dribling espejo	Se unicaran los niños en el circulo central de campo cada uno con balon el formador se ubicara en el medio, los niños tendran que copiar los diferentes ejercicios que realiace el formador, luego cada niño realizara un ejercicio de dribling para que todos los imiten
5 MIN:		Fundamentos tecnicos dribling	JUEGO	Juego de la lleva	Se jugara a la lleva de balon pero el formador indicara que tipo de dribling se realizara, solo con determinada mano o dribling alto, medio o bajo con desplazamiento frontal o hacia atrás.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion sobre los diferentes posibilidades de driblar en el baloncesto	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion el niño que no sea puntal, llegue tarde tendra que realizar 20 lanzamientos de tiros libres convertidos al final de la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	25/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Reforzar en la posición del cuerpo y las manos para una buena ejecución del dribling			SESION	60

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Dinamica trabajo en equipo	Se realizara una pequeña actividad donde cada grupo debra resolver una tarea donde es importante trabajar en equipo para cumplir con el objetivo.
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego palos a su mico / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	se ubicaran por parejas un niño sera el palo el otro el mico cuando el formador nombre uno de los dos palo o mico este tendra que estar encima de su compañero y no tocar el piso / Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	EJERCICIO 1	Pases por parejas	Se ubicaran por parejas una frente al otro y realizaran pases, pecho,espalda,beisbol, bolos, primero sin desplazamiento y luego con desplazamiento
10 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	EJERCICIO 2	Relevos por grupos con pase final	se ubicaran varios grupos cada grupos deberan hacer relevos a diferentes velocidades y al llegar de nuevo a su grupo debera hacer uno de los diferentes pases del baloncesto(pecho,bolos,espalda, por detrás de la cabeza)
5 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	EJERCICIO 3	Pase con rebote de pared	se ubicaran a los niños frente a una pared cada uno con balon, el niño debera realizar los diferente tipos de pase botandolo a la pared y recepcionandolo se comienza sin desplazamiento y luego en movimiento.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos	JUEGO	La rueda del pase	Se ubicaran en grupos formando un grupo, los niños deberan hacer un tipo de pase a su compañero y ubicarse en el lugar donde realizo el pase y asi susesivamente cada vez se ira aumentando la velocidad de desplazamiento.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion de los diferentes pases que existen nen el baloncesto y de sus caracteristicas , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma	
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion el niño que no sea puntal, llegue tarde tendra que realizar 5 lanzamientos de tiros libres.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	27/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Realizar actividades recreativas que inducen al niño al baloncesto			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Se realizara una pequeña charla haciendo enfasis en lo importacia de ser honestos en el deporte y en la vida diaria	Se realizara una pequeña charla a los niños resaltando la importancia del respeto hacia sus compañeros , hacia sus profesores y consigo mismo.
20 MIN. MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de pases / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	Se dividira el grupo en dos grupos, el objetivo de cada grupo es realizar 20 pases entre ellos sin que el balon caiga al piso o el otro grupo intercepte el balon./ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Lanzar, atrapar, correr, saltar	Cada niño debera lanzar e balon al aire mano derecha, mano izquierda, las dos manos y atraparlo sin dejarlo caer, variantes(girar al atrapar el balon, hacer una sentadilla antes de atrapar el balon, atrapar el balon caminando hacia atrás)
10 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 2	Relevos por grupos	Se ubicaran varios grupos cada grupos deberan hacer relevos a diferentes velocidades con y sin balon. Mano derecha, mano izquierda y dribling arternado
5 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 3	Patrones basicos de movmiiento	se ubicaran por grupo en relevos los niños deberan pasar el balon por alredor de su cintura hasta la mitad del campo despues continuara hasta el final del campo pasando el balon por el medio de sus piernas y luego regresara.
5 MIN:	FASE CENTRAL	Dominio	JUEGO	Juego de blancos y negros	se ubicaran dos grupos blancos y negros en el medio del campo a la señal del formador el color que nombre ese color debera a trapar a los integrantes del otro color antes que lleguen a la linea final (variantes los niños deberan estar en diferentes posicines de espalda, acostados , en seis apoyos etc.)
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimenta a los niños con la importacia de practicar deporte como un habito de vida saludable y de su importacia , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa revisar la posición del cuerpo y las manos para ejecutar el dribling	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	29/09/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Utilizar el elemento aro para mejorar los patrones basicos de movimiento.			SESION	62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Charla sobre el compañerismo	Se realiza charla sobre lo fundamental que es ser compañeristas en todo ambito que la sociedad lo requiera una hacia sus compañeros , hacia sus profesores y consigo mismo.
20 MIN. MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ego de pases / Ejecicios de estiramiento y movlidad articul	se dividira el grupo en dos grupos, el objetivo de cada grupo es realizar 20 pases entre ellos sin que el balon caiga al piso o el otro grupo intercepte el balon./ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
40 MIN:	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	lanzar, atrapar, correr, saltar	cada niño con un aro debera lanzarlo al aire mano derecha y tendra que atraparlo mano izquierda, primero de forma estatica y despues con desplazamiento frontal y hacia atrás, luego debera realizar un gira mientras lanza el aro al aire
10 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	lanzar, atrapar, correr saltar	Con un aro los niños tendran que lanzarlo al frente cada uno saltar encima de el y pasarlo por su cuerpo y asi susecivamente hasta el final de la cancha, luego tendran que utilizar el aro como si fuera una cuerda de salta y realizar saltos hsata el final del campo
5 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	lanzar, atrapar, correr saltar	Por grupos se ubicaran uno detrás del otro se ubicara un ara al final del campo el primer niño de cada grupo tendra que ir corriendo hsata el aro saltar en cima de el pasrlo por su cuerpo y luego regresar por un compañero y cogidos de la mano llegar al aro y pasarlo por el cuerpo de los dos sin soltarse de la mana, y asi susesivamente haste que pasen todos los niños en grupo y cogidos de la mana
5 MIN:		Dominio	JUEGO	juego de blancos y negros	se ubicaran dos grupos blancos y negros en el medio del campo a la señal del formador el color que nombre ese color debera a trapar a los integrantes del otro color antes que lleguen a la linea final (variantes los niños deberan estar en diferentes posicines de espalda, acostados , en seis apoyos etc.)
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se retroalimenta a los niños con la importacia de practicar deporte como un habito de vida saludable y de su importacia , se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento y vuelta a calma	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion se acordo que antes de el inicio de la sesion se recogera todo la basura que este alredor de nuestro sitio de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	01/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	control del Dribling con y sin desplazamiento.			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Conduccion del balon con diferentes obstaculos y desplazamientos	Se realizara charla destacando la importancia de ser cumplidos en nuestros que haceres diarios, generando compromisos.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lleva en cadena/ Ejecicios de estiramiento y movlidad articularar	Se jugara a la lleva por todo el campo cuando un niño toque a otro este se le unira cogiendolo de la mano y asi los dos cogidos tendran que tocar a otro niño sin soltarse de las manos hasta que solo quede el ultimo niño. / Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Conduccion dribling en zig-zag	Se ubicaran conos en la cancha, se dividen el grupo en dos uno al comienzo del campo y el otro al final del campo del lado contrario, los niños tendran que driblar el balon entre los conos(zig-zag) el dribling sera con una mano, con la otra, alternado, bajo, medio alto. de frente y de espalda.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	Carrusel	Se ubicaran 4 grupos uno en cada esquina, el primer niño del grupo 1 conducira el balon hasta el grupo 2 y se quedara en ese grupo y el niño del grpo 2 que recibio el balon lo llevara al grupo 3 y asi susesivamente, tendran que conducir el balon mano derecha, izquierda, alternado.
30 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Dribling balon grande / pelota	Cada niño con un balon y una pelota debera driblar los dos elementos simultaneamente, desplazandose hasta la linea final, luego debera driblar el balon de baloncesto y al tiempo lanzar la pelota al aire sin dejarla caer, luego tendra que driblar las dos pelotas al tiempo pero debera cambiar de mano.
20 MIN.		Dominio	JUEGO	Juego de la lleva con balon	Se jugara a la lleva de balon pero el formador indicara que tipo de dribling se realizara, solo con determinada mano o dribling alto, medio o bajo con desplazamiento frontal o hacia atrás.
10 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion sobre los diferentes posibilidades de driblar en el baloncesto	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion el niño que no sea puntal, llegue tarde tendra que realizar 20 lanzamientos de tiros libres convertidos al final de la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	04/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Lanzamientos.			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Dinamica trabajo en equipo	Se realizara una pequeña actividad donde cada grupo debra resolver una tarea donde es importante trabajar en equipo para cumplir con el objetivo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego 20 pases	Se dive el grupos en dos cada grupo debera realizar 20 pases entre los integrantes del grupo evitando que el grupo contrario intercepte el balon, si el grupo pierde el balon o lo deja caer debe entregar el balon al otro grupo.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Lanzamientos en detencio de uno y dos tiempos	Todos los con balon en la linea lanzaran el balon al aire con tecnica de lanzamiento(mano estirada,muñequeo, dedos apuntando hacia el piso) cada dos metros deberan volver a lanzar el balon y asi susesivamente hasta y ala linea final y regresar.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	7 pases con terminacion de lanzamiento	Se ubicaran por trios, cada trio con un balon realizaran 7 pases en trenza hasta la linea final y al llegar uno de los tres tendra que lanzar en un tiempo haciendo enfasis en su mecanica de lanzamiento.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Lanzamientos en carrera con detencio en uno y dos tiempos	Se ubicaran varios grupos en fila con balon por grupo, cada un debera ir hasta el final del campo driblando el balon y cuando este cerca del aro realizar una parada en uno o dos tiempos según indique el formador yrealizar un lanzamiento corrigiendo su gesto tecnico.
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Juego 2 vs 2	Se ubicaran por parejas el objetivo del juego y realizar lanzamientos en uno y dos tiempos para que la ce, sta valga, no se puede penetrar al aro solo lanzar de media o tres puntos
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion sobre la tecnica de lanzamiento y su mejor ejecucion.	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	06/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar trabajos especificos de fuerza, veleocidad, flexibilidad y resistencia			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Se realizara una pequeña charla haciendo enfasis en lo importacia de ser honestos en el deporte y en la vida diaria	Se realizara una pequeña charla a los niños resaltando la importancia de la honestidad en nuestras acciones diarias.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de toques por pareja / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	Los niños se ubicaran por parejas, en una area determinada según la parte del cuerpo que nombre el formador los niños deberan tocar esa parte del cuerpo del compañero y a si mismo evitar que su compañero lo haga. Cabeza, hombro,espalda, rodillas , pies/ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidades Fisicas Basicas	EJERCICIO 1	Resistencia	Se divide el grupo en 4 grupos cada un se ubica en una esquina del campo, los integrantes del grupo uno deberanpasar al grupo dos los del dos a l tres y asi susesivamente la intensid es media aerobico
20 MIN.		Capacidades Fisicas Basicas	EJERCICIO 2	Velocidad	Piques de velocidad, en un cuarto de cancha, media, tres cuartos y toda la cancha, piques cortos de velocidad de reaccion en un cuarto de cancha
20 MIN.		Capacidades Fisicas Basicas	EJERCICIO 3	Fuerza	Realizar flexiones de codo, sentadillas, abdominales, y pases con balon medicinal por grupos
30 MIN.		Capacidades Fisicas Basicas	JUEGO	Juego 3 vs 3	Se jugara en las dos mitades de la cancha un 3vs3 con defensa pasiva, el equipo perdedor tendra que realizar un trabajo fisico
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion sobre que capacidades fisicas son excenciales para el baloncesto	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion se acordo que antes de el inicio de la sesion se recogera todo la basura que este alredor de nuestro sitio de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Respeto	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	08/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar recepcion de pase y lanzamiento			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
10 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Se realiza una charla sobre el respeto	Se realizara una pequeña charla a los niños resaltando la importancia del respeto hacia sus compañeros , hacia sus profesores y consigo mismo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego blancos y negros	Se ubicaran por parejas en el centro del campo uno sera el blanco el otro sera negro cuando el formador nombre un color ese color debera atrapar a su compañero antes de que llegue a la linea final si es atrapado pagara penitencia.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Tipos de pase	Por parejas se ubican de frente a una distancia de 2 metros los niños deberan realizar los diferentes pases (pecho,beibol, bolos, y por detrás de la cabeza con sus respectivas variaciones.)
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	Lanzamientos	Los niños se ubicaran en la linea inicial del ,campo cada uno con balon deberan realizar skiping y luego ir al otro lado del campo y realizar una cesta hasta que no la convierta no podra regresar al comienzo del campo, en la siguiente oportunidad tendra que lanzar en uno o dos tiempo el elige.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Lanzamiento/pase	Se ubicaran tres grupos uno en la linea inicial del campo y los otros dos en la linea final del campo lado derecho lado izquierdo, los integrantes del grupo 1 deberan ir driblando hasta el grupo 2 realizar un de los diferentes pases y volver a recibir el balon para realizar un lanzamiento
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Juego 5 vs 5	Se jugara en todo el campo , los equipos para poder encestar deberan realizar por lo menos 4 tipos de pases antes de lanzar para que sea valida la cesta.
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion los diferentes tipos de pases que hay en el baloncesto y cual es la mejor tecnica para lanzar el balon.	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion se acordo que antes de el inicio de la sesion se recogera todo la basura que este alredor de nuestro sitio de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	11/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Identificar y practicar pases.			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Dinamica trabajo en equipo	Se realizara charla destacando la importancia de ser cumplidos en nuestros que haceres diarios, generando compromisos.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	lleva en cadena/ Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	se jugara a la lleva por todo el campo cuando un niño toque a otro este se le unira cogiendolo de la mano y asi los dos cogidos tendran que tocar a otro niño sin soltarse de las manos hasta que solo quede el ultimo niño. / Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Conduccion dribling en zig-zag	se ubicaran conos en la cancha, se dividen el grupo en dos uno al comienzo del campo y el otro al final del campo del lado contrario, los niños tendran que driblar el balon entre los conos(zig-zag) el dribling sera con una mano, con la otra, alternado, bajo, medio alto. de frente y de espalda.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	Carrusel	Se ubicaran 4 grupos uno en cada esquina, el primer niño del grupo 1 conducira el balon hasta el grupo 2 y se quedara en ese grupo y el niño del grpo 2 que recibio el balon lo llevara al grupo 3 y asi susesivamente, tendran que conducir el balon mano derecha, izquierda, alternado.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Dribling balon grande / pelota	Cada niño con un balon y una pelota debera driblar los dos elementos simultaneamente, desplazandose hasta la linea final, luego debera driblar el balon de baloncesto y al tiempo lanzar la pelota al aire sin dejarla caer, luego tendra que driblar las dos pelotas al tiempo pero debera cambiar de mano.
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Juego de la lleva con balon	Se jugara a la lleva de balon pero el formador indicara que tipo de dribling se realizara, solo con determinada mano o dribling alto, medio o bajo con desplazamiento frontal o hacia atrás.
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion sobre los diferentes posibilidades de driblar en el baloncesto	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion el niño que no sea puntal, llegue tarde tendra que realizar 20 lanzamientos de tiros libres convertidos al final de la clase.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	13/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Identificar y practicar pases.			SESION	55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Dinamica trabajo en equipo	Se realizara una pequeña actividad donde cada grupo debra resolver una tarea donde es importante trabajar en equipo para cumplir con el objetivo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego 20 pases	Se dive el grupos en dos cada grupo debera realizar 20 pases entre los integrantes del grupo evitando que el grupo contrario intercepte el balon, si el grupo pierde el balon o lo deja caer debe entregar el balon al otro grupo.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamentos tecnicos lanzamiento	EJERCICIO 1	lanzamientos en detencio de uno y dos tiempos	Todos los con balon en la linea lanzaran el balon al aire con tecnica de lanzamiento(mano estirada,muñequeo, dedos apuntando hacia el piso) cada dos metros deberan volver a lanzar el balon y asi susesivamente hasta y ala linea final y regresar.
20 MIN.		Fundamentos tecnicos lanzamiento	EJERCICIO 2	7 pases con terminacion de lanzamiento	se ubicaran por trios, cada trio con un balon realizaran 7 pases en trenza hasta la linea final y al llegar uno de los tres tendra que lanzar en un tiempo haciendo enfasis en su mecanica de lanzamiento.
20 MIN.		Fundamentos tecnicos lanzamiento	EJERCICIO 3	anzamientos en carrera con detencio en uno y dos tiempos	se ubicaran varios grupos en fila con balon por grupo, cada un debera ir hasta el final del campo driblando el balon y cuando este cerca del aro realizar una parada en uno o dos tiempos según indique el formador yrealizar un lanzamiento corrigiendo su gesto tecnico.
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Juego 2 vs 2	se ubicaran por parejas el objetivo del juego y realizar lanzamientos en uno y dos tiempos para que la ce, sta valga, no se puede penetrar al aro solo lanzar de media o tres puntos
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion sobre la tecnica de lanzamiento y su mejor ejecucion.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	15/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Dasarrollo de habilidades condicionales			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Se realizara una pequeña charla haciendo enfasis en lo importacia de ser honestos en el deporte y en la vida diaria	Se realizara una pequeña charla a los niños resaltando la importancia de la honestidad en nuestras acciones diarias.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de toques por pareja / Ejecicios de estiramiento y movlidad articular	los niños se ubicaran por parejas, en una area determinada según la parte del cuerpo que nombre el formador los niños deberan tocar esa parte del cuerpo del compañero y a si mismo evitar que su compañero lo haga. Cabeza, hombro,espalda, rodillas , pies/ Se realizaran estiramientos estaticos generales 15 segundos por estiramiento.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Resistencia	Se divide el grupo en 4 grupos cada un se ubica en una esquina del campo, los integrantes del grupo uno deberanpasar al grupo dos los del dos a l tres y asi susesivamente la intensid es media aerobico
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	Velocidad	Piques de velocidad, en un cuarto de cancha, media, tres cuartos y toda la cancha, piques cortos de velocidad de reaccion en un cuarto de cancha
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Fuerza	Realizar flexiones de codo, sentadillas, abdominales, y pases con balon medicinal por grupos
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Juego 3 vs 3	Se jugara en las dos mitades de la cancha un 3vs3 con defensa pasiva, el equipo perdedor tendra que realizar un trabajo fisico
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion sobre que capacidades fisicas son excenciales para el baloncesto	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento y vuelta a la calma
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Para la proxima sesion se acordo que antes de el inicio de la sesion se recogera todo la basura que este alredor de nuestro sitio de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	18/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de capacidades condicionales.			SESION	57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Planteamiento de metas individuales	Cada deportistas comparte las espectativas frente a la sesion de clase, de manera lúdica
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Trabajo individual sobre capacidades condicionales	Juego de la pata sola, cada uno debe desplazarse por las lineas de la cancha saltado a un pie, va cambiando de pie en cada linea.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 2	Desplazamientos en diferentes direcciones con cambios de velocidad	Ejercicios de desplazamientos por diferentes espacios de la cancha, al sonido del silbato deben quedarse detenidos en el lugar que les indica el entrenador
20 MIN.	FASE CENTRAL	Patrón básico	EJERCICIO 3	Técnica de la carrera o marcha	Posicion del cuerpo para caminar, caminan de linea a linea, trote suave, explicación de tecnica de trote, desplazamientos de lado a lado, explicación marcha, desplazamiento de linea a linea, y tecnica de carrera, desplazamiento de linea a linea.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Dominio	JUEGO	Competencia relacionada con el control del balon	Dominio de balón sin driblar, lanzar el balón y atraparlo, lanzarlo con mano derecha y recibirlo con izquierda, desplazar el balón por el suelo con diferentes partes del cuerpo.
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentación de ejercicios propuesto	se recuerda la importancia de la tecnica de carrera
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Revisar cuales son los habitos de vida saludable y compartirlos en familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	20/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Afianzamiento de diferentes tipos de desplazamientos			SESION	58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Planteamiento de metas individuales	Cada deportistas comparte las espectativas frente a la sesion de clase, de manera lúdica
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad específica y juego cooperativo	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha
10 MIN.	FASE CENTRAL	Lateralidad	EJERCICIO 1	Desplazamientos laterales con balón	Se ubican de un lado de la cancha, con el sonido del silbato se deben dirigir a la otra linea de forma lateral
20 MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 2	Coordinación en desplazamientos al frente y atrás	Se colocan dos paletas una para identificar el desplazamiento hacia adelante y otra para identificar el desplazamiento hacia tras.
20 MIN.		Dribling	EJERCICIO 3	Desplazamientos de control	Se ubican en diferentes lugares de la cancha, se indica en que direcciones deben desplazarse, deben tener cuidado con chocar con otros compañeros, se inicia con movimientos solo adelante atrás, luego solo izquierda derecha, luego se les coloca cualquier dirección, y se cambian las direcciones por números.
30 MIN.		Ataque	JUEGO	1 vs 1	Se llevan a cabo situación reales de juego 1 vs 1 de clase, con el fin de que el deportista adquiera habilidades de ataque, utilizando los recursos aprendidos en la sesión
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza la selección del deportista que liderará el estiramiento	Se pregunta a los participantes cual fue el juego que mas le gusto, cual le parecio menos divertido, mientras el deportista más destacado de la sesión dirige el estiramiento
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa, revisar videos donde entienda la regla de camina y dobla. Video recomendado. https://www.youtube.com/watch?v=5-8s56tMuqI&t=17s	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	22/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Identificar la tecnica adecuada para driblar el balón con mano dereca e izquierda.			SESION	59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Socialización de los objetivos de la clase y planteamiento de metas individuales	Se da el tiempo a los deportistas de llegar al espacio del medio de la cancha, la con ropa adecuada para el inicio de la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego	Movilidad articular en orden cefalo caudal, en el medio de la cancha.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Potencia en la ejecución de los saltos	Por pareja se realiza juego de espejos, uno es el espejo y otro es el seguidor, cuando uno realiza el ejercicio y el otro es el espejo, a la indicacion del profesor cambian de rol.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	Ubicación espacial según posición ofensiva y defensiva	Se ubican dos conos, uno a cada lado de la cancha, se desplazan corriendo sin balón según la indicación del entrenador, ya sea desplazamiento lateral, adelante-atrás.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Posición del balón	Explicación de como se ubica el balón, y como es la posicion del cuerpo respecto al balón.
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Irradiación ofensiva	Juego de 5 contra 5, se dividen equipos del mismo número de jugadores, se juega explicando las dimensiones de la cancha.
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento guíado con retroalimentación	Estiramieto individual en la mitad de la cancha, dirige el estiramiento el formador.
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Traer agua y fruta para el proximo entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	25/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Mejorar los patrones basicos de movimiento.			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Planteamiento de objetivos colectivos	A nivel grupal, se escoge un objetivo por cumplir, relacionado con el objetivo general que se socializa al iniciar la sesión
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y juego sin bote	Se lleva a cabo ejercicios de movilidad articular con alta intensidad, posteriormente un juego rompehielos relacionado con el baloncesto sin el uso del bote o drigling
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Circuito de ejercicios con diferente intensidad	Secuencia de ejericicios, fuerza de brazos, fuerza de pierna y abdominales.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	Desplazamientos con balón (mano débil-mano fuerte)	Driblin en movimiento, se ubican los conos en zigzag, se realiza el desplazamiento primero con mano derecha, luego con mano izquierda, luego cambiando de mano.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Transporte ofensivo con balón y sin el	Desplazamientos con balón, laterales, adelante atrás. llevando el balón por el suelo, con los pies, lanzandolo hacia el aire, lanzadolo cambiandolo de mano a mano, luego sin balón
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Irradiación ofensiva	Juego de 5 contra 5, se dividen equipos del mismo número de jugadores, se juega explicando las dimensiones de la cancha.
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Socialización de experiencias de la sesión	Haciendo énfasis en el trabajo autónomo se orienta a los participantes realicen cada uno su sesión de estiramiento, recordándoles la importancia del mismo para la recuperación del cuerpo después de realizar actividad física.
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	En casa practicar las habilidades aprendidas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	27/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Reconocer las infracciones al reglamento que vienen determindos por el drible del balón			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Movilidad articular, llamado a lista	Se realiza la socialización de la temática de clase, llamado a lista y movilidad articular intensa
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego rompe hielo Patos al agua	Juego de patos al agua, patos a la tierra. se colocan los participantes en un lado de la línea, ese lado será la tierra, cuando el profesor de la indicación deben pasar del otro lado que será el agua, así sucesivamente, se van eliminando a medida que se confunden en la indicación.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo en equipo con competencia de reacción	Se ubican por parejas con un cono, al sonido del silbato el primero en tomar el cono tiene punto
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 2	Reconocimiento de las dimensiones de la cancha	Se ubican los deportistas por toda la cancha, se desplazan acorde a las indicaciones del formador, por ejemplo todos hacia la derecha, todos a la izquierda, todos a la zona de tres puntos, todos a la zona de tiro libre.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Táctica	EJERCICIO 3	Reglamento base	Explicación de las infracciones de camina y dobla mediante la imitación y corrección
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos	JUEGO	Dimensiones de la cancha	Se ubican en la linea inicial del campo de juego, la señal de uno driblan desplazandose hacia el frente, dos se desplazan a la derecha. 3 se desplazan a la izquiera, 4 se desplazan hacia atrás, cada vez que el silbato suene deben quedar en posicion de triple amenaza, que se explicara en esta actividad, y continuar según lo que indique el formador.
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimantación de la sesión y vuelta a la calma	Se refuerza en la importancia del saludo y la despedida al llegar e irse de algún espacio.
	FASE FINAL	Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Revisar las normas de tiempo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

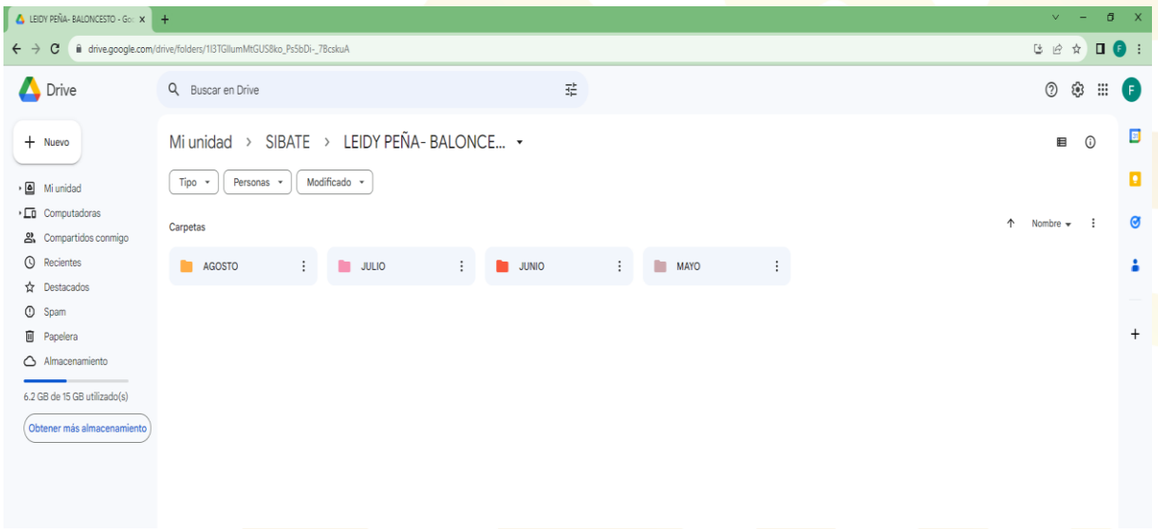
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	29/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades basicas del movimiento a través del baloncesto			SESION	62

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Inducción a la clase	SENSIBILIZACION	Socialización de temas de clase y metodología de entrenamiento	Se comparte con los deportistas los objetivos de la sesión y la metodologia adoptada para el cumplimiento de los objetivos
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego integrador de calentamiento	Juego de tumba el cono, dos equipos uno a un lado de la cancha y otro al otro lado de la cancha, se da el sonido del silbato, el que primero logre derrumbar con el balón los conos del grupo contrario será el ganador
10 MIN.	FASE CENTRAL	Orientación	EJERCICIO 1	Parada en dos tiempos	Explicacion detencion en dos tiempos, cuando el formador hace sonar dos veces el silbato debe realizar detencion en dos tiempos.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 2	Juego de integración	Triki, se coloca un triqui en el suelo, se hacen dos equipos del mismo número de jugadores, cada equipo tendra 3 conos del mismo color, deben correr y colocar cono a cono en el triky de manera que logre hacer una linea con sus colores.
20 MIN.		Patrón básico	EJERCICIO 3	Semáforo técnico	Juego del semáforo, cuando el semáforo este en verde deben ir corriendo por el espacio, cuando este en amarillo deben bajar la velocidad y cuando este en rojo deben quedar en posición básica (las indicaciones de los colores del semáforo los da el profesor).
30 MIN.		Dominio	JUEGO	Juego de afianzamiento técnico	Juego de 5vs5 realizando enfasis en el drible y la detención.
20 MIN.	FASE FINAL	Evaluación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Camina y Dobla	Revisión de la importancia de las detenciones y su relación con la infraccion de camina y dobla.
		Preparación complementaria	RETO PRÓXIMA SESION	Traer un lazo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 8.


LEIDY PEÑA- BALONCESTO - Go
drive.google.com/drive/folders/1l3TGllumMtGUS8ko_Ps5bDi-_7BcskuA
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
6.2 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Mi unidad › SIBATE › LEIDY PEÑA- BALONCE...
Tipo
Personas
Modificado
Carpetas
Nombre
AGOSTO
JULIO
JUNIO
MAYO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 9.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

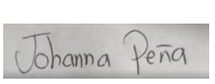
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

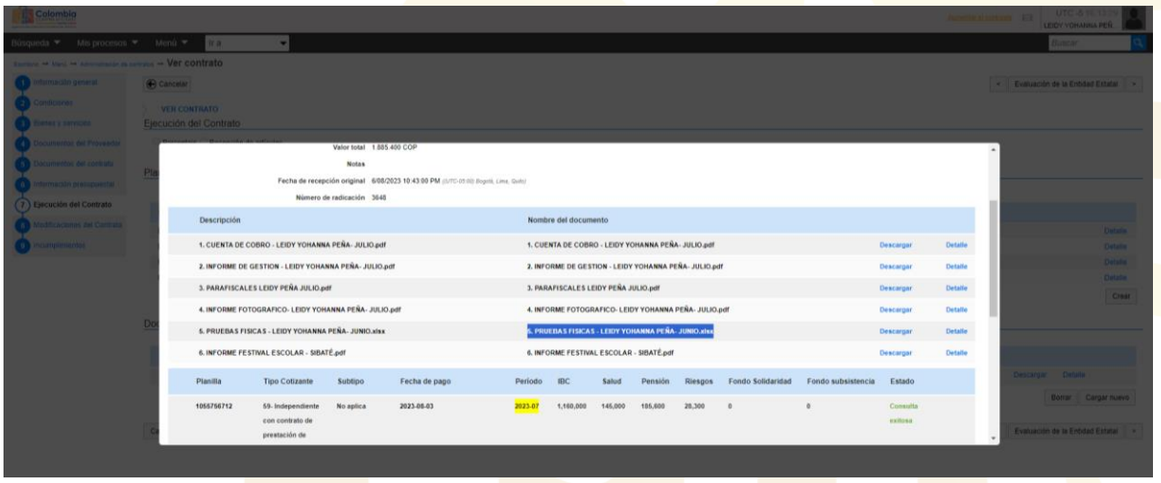
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: SEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	SIBATÉ	
LUGAR: POLIDEPORTIVO CHE GUEVARA				**HORARIO DE PRACTICA**	1:00 P.M - 05:00 P.M	
					NIVEL	
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO	x	x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	x	x	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO		x	
			EQUILIBRIO	x		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	x	x	
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	
			VELOCIDAD		x	
			FLEXIBILIDAD		x	
			RESISTENCIA		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA



ANEXO 10.


Ver contrato
Ejecución del Contrato
Valor total 1.005.400 COP
Notas
Fecha de recepción original 6/08/2023 10:43:00 PM
Número de radicación 3648
Descripción
Nombre del documento
1. CUENTA DE COBRO - LEIDY YOHANNA PEÑA- JULIO.pdf
2. INFORME DE GESTION - LEIDY YOHANNA PEÑA- JULIO.pdf
3. PARAFISCALES LEIDY PEÑA JULIO.pdf
4. INFORME FOTOGRAFICO- LEIDY YOHANNA PEÑA- JULIO.pdf
5. PRUEBAS FISICAS - LEIDY YOHANNA PEÑA- JUNIO.xlsx
6. INFORME FESTIVAL ESCOLAR - SIBATÉ.pdf
Descargar
Detalle
Planilla
Tipo Cotizante
Subtipo
Fecha de pago
Período
IBC
Salud
Pensión
Riesgos
Fondo Solidaridad
Fondo subsistencia
Estado
1055756712
59- Independiente con contrato de prestación de
No aplica
2023-08-03
2023-07
1,160,000
145,000
185,600
28,300
0
0
Consulta exitosa




cuando callas...
callo callas porque estás como ausen
desde lejos, y mi voz no te toca.
ojos se quieran violado
beso tara tu boca.
llenas de mi al
el alma mia
s a mi alma,
melancolia


BOSA SE LA JUEGA
POR EL DEPORTE
27


FUNDADO



ANEXO 11.

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

CERTIFICACION

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

HACE CONSTAR:

Que **LEIDY YOHANNA PEÑA VELANDIA**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. **1.024.510.686 de Bogotá**, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 01 de agosto del 2023 al 31 de agosto del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

JORGE ENRIQUE USAQUEN SUAREZ
JEFE DEPORTIVO IMDERS

ANEXO 12.



ANEXO 13.

Agosto 31 de 2023
Entrega de informe en Sibaté que corresponde al mes de agosto.



ANEXO 14.

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

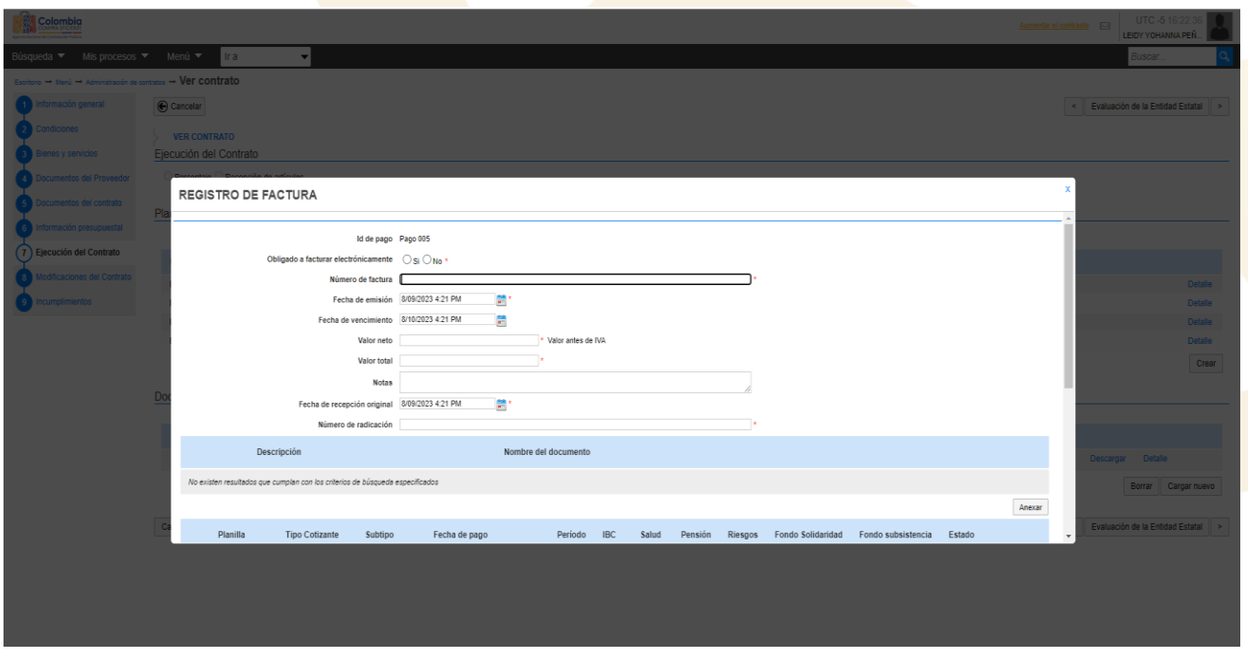
ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

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

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____
Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

ANEXO 15.



ANEXO 16.

SECOP		8/09/2023 11:05 a. m.	Carpeta de archivos	
1. CUENTA DE COBRO - PEDRO SUAREZ- AGOSTO		8/09/2023 10:39 a. m.	Documento de Mi...	256 KB
2. INFORME DE GESTION- PEDRO SUAREZ- AGOSTO		8/09/2023 10:48 a. m.	Documento de Mi...	507 KB
3. PARAFISCALES- PEDRO SUAREZ- AGOSTO		8/09/2023 11:04 a. m.	Microsoft Edge P...	51 KB
4. INFORME FOTOGRAFICO- PEDRO SUAREZ- AGOSTO		8/09/2023 11:34 a. m.	Documento de Mi...	7.986 KB
CERTIFICACION MUNICIPIO TIBACUY 2023 TENIS DE CAMPO AGOSTO		8/09/2023 11:04 a. m.	Microsoft Edge P...	414 KB
FORMATOS PEDRO SUAREZ AGOSTO		8/09/2023 2:10 p. m.	Hoja de cálculo d...	479 KB
GRUPO POBLACIONAL INDEPORTES 2023		8/09/2023 11:04 a. m.	Hoja de cálculo d...	90 KB
HORARIOS INDEPORTES (1)		8/09/2023 11:04 a. m.	Hoja de cálculo d...	621 KB
PLAN W MENSUAL		8/09/2023 11:04 a. m.	Hoja de cálculo d...	632 KB
PLANES DE CLASE SEPTIEMBRE 2023		8/09/2023 11:04 a. m.	Hoja de cálculo d...	286 KB



