EVIDENCIAS INFORME No. 07 de 2023 CONTRATO No. 396 de 2023					
Nombre del Contratista	SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	53089997				
Número del Contrato	396 de 2023	**Pago Número**	07	**De**	07
Período Informado	01/09/2023 a 27/09/2023	**No. De Registro Presupuestal**	2023000407		

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. Flayer publicitario del club projected en conjunto con Indeportes Cundinamarca para las convocatorias y uso de la red social Whatsapp para convocar a los entrenamientos y otros eventos propios del club
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. Imagen de la asistencia de los grupos de beneficiarios de la escuela de formación en 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. Pantallazo plan pedagógico y malla curricular, para la escuela de formación en 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. Fotografías de los beneficiarios de la escuela de formación en baloncesto.
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	VER ANEXO 5 Pantallazo de la distribución del grupo poblacional, para la escuela de formación en baloncesto.
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 Pantallazos de uso de imagen de Indeportes e imágenes compartidas por 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. Pantallazos de las planeaciones de las clases para el mes de octubre.
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	ANEXO 8 Pantallazo de la consolidación de información en el drive.
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	ANEXO 9 Pantallazo del plan mensual del mes de octubre.
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	ANEXO 10 Pantallazos de: cronograma de aplicación de test, medidas antropométricas y test físicos aplicados para cada grupo de acuerdo a la edad.
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	ANEXO 11 Pantallazo de la certificación del IMDERS del municipio de Sibaté
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	ANEXO 12 Fotografías del lanzamiento de los festivales y las escuelas de formación en el municipio de Sibaté, realizado el día 17 de julio de 2023.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO 13 Fotografías y pantallazos de las reuniones presenciales, virtuales y capacitaciones tenidas durante el mes de julio.
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	ANEXO 14 Pantallazo del formato FUID
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	ANEXO 15 Pantallazo de la plataforma SECOP II
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	ANEXO 16 Realicé inscripción de los deportistas en los formatos y mantendré actualizada la documentación requerida, de todos los beneficiarios.

ANEXOS 1





ANEXO 2

Imagen de la asistencia de los grupos de beneficiarios de la escuela de formación en baloncesto

INICIACIÓN 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN 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	HEYDY YULIANA GONZALEZ FRANCO	3158137465				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	GIAHNY YJARITZA CIFUENTES BALLEN	3107648447				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	JUAN JOSE MARTINEZ	3115845898				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	ARON SANTIAGO LOPEZ MORENO	3123935476				0	1		1				0	0		1				1	1		1				0	1		0				12	7	5	58%
5	EMILY AILYN SUAREZ GONZALEZ	3104471994				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACIÓN 2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BRENDA SOFIA GOMEZ CASTILLO	3178490707				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	CAMILA GUADALUPE AREVALO	3163718547				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	SERGIO ANDRES PARRAGA GONZALEZ	3115006821				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	DAVID SANTIAGO TRIANA PRIETO	3188327922				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
5	HANNA NATALIA AGUDELO CALLEJAS	3505432510				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	CAROL ZULEY SANCHEZ RAMIREZ	3202436145				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
7	MARIA JOSE VILLARRAGA FRANCO	3158137465				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
8	KEVIN JULIAN FERNANDEZ VIVAS	3224171146				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
9	NICOL VALERIA CONTRERAS POZO	3168219897				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
10	JUAN CAMILO ROJAS CUBILLOS	3142783038				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
11	SALOME VASQUEZ	3213640151				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	EMMANUEL VASQUEZ	3213640151				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

FUNDAMENTACIÓN 3



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN 3

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KEVIN ANDRES DUARTE VELANDIA	3134399857				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	HASSAN JAMIL DURAN OLEA	3212026130				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	SEBASTIAN GEOVANNY BELLO OSORIO	3212795375				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	JOSEPH DANIEL CANGREJO MARTINEZ	3173063717				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
5	RHANDY STEVE ROMERO TORRES	3115697973				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	ANDRES FELIPE ROJAS CUBILLOS	3142783038				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
7	DIEGO STEBAN NIÑO SANDOVAL	3208721305				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
8	JARED FERNANDO GALVIS RUIZ	3208003361				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
9	JUAN FELIPE IBAÑEZ RAMIREZ	3125366004				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
10	SERGIO DAVID BEJARANO AREVALO	3102999500				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
11	EDWIN CRISTOBAL GONZALEZ RODRIGUEZ	3123544193				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	MANNUELA ZARATE MARENTES	3015112651				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
13	DANIELA DIAZ FERNANDEZ	3147531716				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
14	DANNA VALENTINA VASQUEZ BOHORQUEZ	3214782175				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
15	YULIETH KATERIN MONTOYA MARTINEZ	3123544193				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
16	MARIA PAULA PULIDO RAMIREZ	3112461654				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
17	ALISON DAYANA REVUELTA RAMIREZ	3130837529				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
18	LAURA VALENTINA VANEGAS VIVAS	3224171146				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
19	HELEN SOFIA AGUDELO CALLEJAS	3505432510				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
20	WILSON STEVEN MORA MORENO	3123935476				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
21	IAN NICOLAS ROMERO TORRES	3115697973				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
22	SARA VALENTINA PULIDO RAMIREZ	3112461654				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
23	SHARITH DANIELA TORRES RUIZ	3232135686				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
24	MARIA JOSE MONTOYA PARRAGA	3175013139				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
25	JUAN ANDRES OLMOS TAMAYO	3219179701				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
26	HAYMAN CAMILO GARZÓN GONZALEZ	3105678668				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
27	EYDAN STEVEN RINCÓN MENDOZA	3142995412				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
28	YESSICA PAOLA RODRIGUEZ MOYA	3132826211				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%

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

VER ANEXO 3.

Se anexa plan pedagógico y malla curricular, para la escuela de formación en Baloncesto.

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

BALONCESTO

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

Este plan pedagógico tiene la característica de ser el mapa de navegación que va a servir como guíapara la debida planeación y ejecución del proceso de formación en el deporte de baloncesto de la provincia Sumapaz.

Se describe paso a paso los elementos que se van a desarrollar a nivel global y generalizado en los diferentes niveles de formación deportiva, (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
Se hace una descripción de la población a la que se va a impactar, refiriendo las edades, los elementos tácticos, técnicos, axiológicos, y demás aspectos relevantes en el momento de la vinculación a la práctica deportiva.

De esta manera, conociendo que el baloncesto es un deporte de gran manifestación en todos los niveles sociales, es determinante que se exprese como un proceso pedagógico deportivo que deberesolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, así como el ámbito psicomotor, sociológico y psicológico que se hacen imprescindibles para darles una identidada los deportistas que queremos formar.

El baloncesto se considera como uno de los deportes con mayor riqueza motriz y trabajo de equipo con tareas tácticas colectivas que tiene como propósito el aprovechamiento de las capacidades individuales en pro de alcanzar metas grupales. Es una disciplina deportiva que evoluciona cada día más y existen diferentes métodosy ciencias aplicadas que permiten una mejor planificación del entrenamiento.

Es un deporte motriz que requiere de gran coordinación para el desarrollo de sus movimientos y del dominio corporal y segmentario con y sin balón, por lo que es de gran importancia tener en cuenta los principios didácticos de la pedagogía y del entrenamiento deportivo para su proceso de enseñanza y entrenamiento, se pretende que la planeación de la sesiones posea características funcionales, motrices, psicológicas, sociales, de la edad y las capacidades y limitaciones de los niños en su proceso de aprendizaje y perfeccionamiento deportivo.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.
El BALONCESTO es uno de los deportes más populares del mundo, cautiva a chicos y grandes, pues exige un alto coeficiente intelectual, por la misma complejidad específica, Por eso conquista rápidamente los corazones de millones de personas de diferentes países.
El desarrollo de este maravilloso juego, su popularidad y futuro dependen de la atención de sus ENTRENADORES, de su devoción, de su fantasía y el trabajo duro. El interés por su capacitación, el acceso a la información, actualizada, lo mismo que la posibilidad de interactuar sus conocimientos y experiencias con colegas, es una de las llaves del desarrollo futuro de este deporte.” J.B.E.C

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Incentivar, motivar y promocionar el programa de formación deportiva de Baloncesto en los niños, niñas,adolescentes y jóvenes de la provincia Sumapaz en la fase de iniciación y fundamentación, brindando un buen uso del tiempo libre y potenciando las habilidades físicas, deportivas, axiológicas y recreativas de cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Potenciar las habilidades deportivas de los niños, adolescentes y jóvenes en la provincia Sumapaz, por medio de los elementos lúdicos, técnicos, tácticos y recreativos.
- Propiciar espacios dentro de instituciones educativas para la formación del baloncesto en la provincia Sumapaz.
- Generar conciencia de la importancia de la práctica deportiva en la población en general.
- Generar espacios de aprendizaje lúdico, deportivo y social.
- Promover hábitos de vida saludable por medio de la práctica deportiva de baloncesto.
- Establecer ambientes de participación activa de cada deportista, llevándole a descubrir habilidades motrices, cognitivas y recreativas.
- Generar espacios recreativos por medio de rondas, manualidades, origami y demás aspectos recreativos.
- Utilizar otros deportes como medio de participación e interacción social.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

DEPORTE	VOLEIBOL
RAMA	FEMENINA-MASCULINA
DIA Y HORA	DIAS ACORDADOS CON LAS DIFERENTES ESCUELAS DE FORMACION DE LA PROVINCIA SUMAPAZ
CATEGORIA	INICIACION-FUNDAMENTACION
LUGAR	EL QUE CORRESPONDA DE ACUERDO CON CADA MUNICIPIO.

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
- En estas categorías muchas (os) niñas (os) no han tenido la oportunidad de la práctica de este deporte de una manera organizada con estructura tanto física como técnica, con material idóneo y con persona calificada para su adiestramiento y práctica.

La escuela de formación de BALONCESTO de la provincia del SUMAPAZ departamento de Cundinamarca relacionará a la población del sector de los barrios periféricos que carecen de escenarios y una atención formalizada por el municipio, entre los 6 a 17 años, femenino y masculino buscando atender el máximo permitido por grupo poblacional.
Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

Nivel de iniciación e irradiación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

Nivel de fundamentación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, coincidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

CARACTERIZACION DEL BALONCESTO

Desde sus orígenes el hombre siempre ha creado juegos con los que divertirse y realizar una actividad física. En el mundo azteca llegó a ser muy conocido el "juego de la pelota", juego ritual relacionado con la fertilidad del agua, que se practicaba en pistas provistas de taludes, aros y marcadores. Se usaba una bola de caucho de varios kilos de peso, que sólo podía golpearse con los hombros, los antebrazos, los codos, las rodillas y las caderas. El objetivo era pasar la pelota por unos aros de piedra fijados en los muros, después de ser golpeada. Se piensa que el perdedor pagaba con su propia vida.

Existen historiadores que hablan de la existencia de un juego similar al voleibol actual en la Roma del 200 a.C., y de un "juego de balón" en la Edad Media, que pasaría a llamarse "Faustball" en Alemania, y en el que se permitía que el balón rebotase dos veces en el suelo.

Sin embargo, va a ser William Morgan (1870-1942) quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamó inicialmente "Mintonette". Morgan nació en el estado de Nueva York (EE.UU.), realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA (Asociación de jóvenes católicos) de Sprinfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar y que a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer año en la YMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachussets), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner en práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivas para adultos (hombres).

Su liderazgo fue aceptado de forma entusiasta y sus clases incrementaron rápidamente el número de alumnos. Tras estos buenos inicios, llegó a la conclusión de que necesitaba un tipo de juego recreativo que le permitiera hacer sus clases más dinámicas. El baloncesto (deporte que se introdujo en primer lugar), se dirigía a gente joven bien preparada físicamente, siendo necesario un juego menos violento e intenso, de forma que pudiesen jugar alumnos de mayor edad y menor preparación física. De cómo llegó el voleibol a Colombia existen múltiples versiones.

Una señalaba que este deporte fue traído por marineros estadounidenses y europeos, en la década de 1930, quienes por medio de elementos rudimentarios como eran los dos palos que sostenían un lazo, practicaban dicha actividad en sus ratos de ocio.

Otra menciona al Colegio Americano, como el sitio donde comenzó la práctica del voleibol por parte de los decentes norteamericanos, quienes iniciaron programas de enseñanza.
Otra versión menciona a la comunidad jesuita como promotora de este deporte en nuestro país.

Concepto de juego

Un partido de básquet se divide en cuatro periodos de tiempo o cuartos de diez minutos, según las reglas de la FIBA, o doce minutos en la NBA. Los partidos de los campeonatos de la NCAA constan de dos tiempos de veinte minutos. A medio tiempo, se realiza una pausa de quince minutos y los equipos cambian de canasta.

Cada equipo está formado por doce jugadores como máximo. Cinco de ellos juegan, y los otros son los suplentes. El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego. Al comenzar el partido, un jugador de cada equipo se ubica dentro del círculo central, cada uno a un lado de la línea que divide el campo de juego en dos mitades. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

El cronómetro se para cada vez que el árbitro toca el silbato, en caso de falta o salida del balón, por ejemplo, por lo que la duración real del partido puede exceder ampliamente el tiempo de juego reglamentario. No hay tiempo extra como en el fútbol. Las canastas encestadas después de la señal de final de tiempo se cuentan si el tiro fue iniciado durante el tiempo reglamentario («canasta sobre la bocina»). El equipo con más puntos al final del partido es el ganador. En caso de empate, se juegan cinco minutos de prórroga; si al acabar esta el marcador aún está igualado, se inicia otra prórroga hasta que se rompa el empate. Los partidos de ida y vuelta constituyen una excepción: en ellos puede haber empate en uno de los partidos, puesto que el vencedor se decide por el resultado

combinado de ambos.

POSICIÓN DE LOS JUGADORES

- Base
- Escolta
- Alero
- Ala-Pívot
- Pívot



Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- Base: También llamado *playmaker* ("creador de juego", "armador"). Normalmente el jugador más bajo del equipo es el base que significa que sube el balón y debe tener buen manejo del de este mismo, también tiene que tener buen manejo para el pase. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego ofensivo de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son tan apreciadas las asistencias como los puntos anotados, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapar las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.

- Escolta: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.

- Alero: Es generalmente de una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.

- Ala-Pívot: Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pívot. Obtiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pívot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.

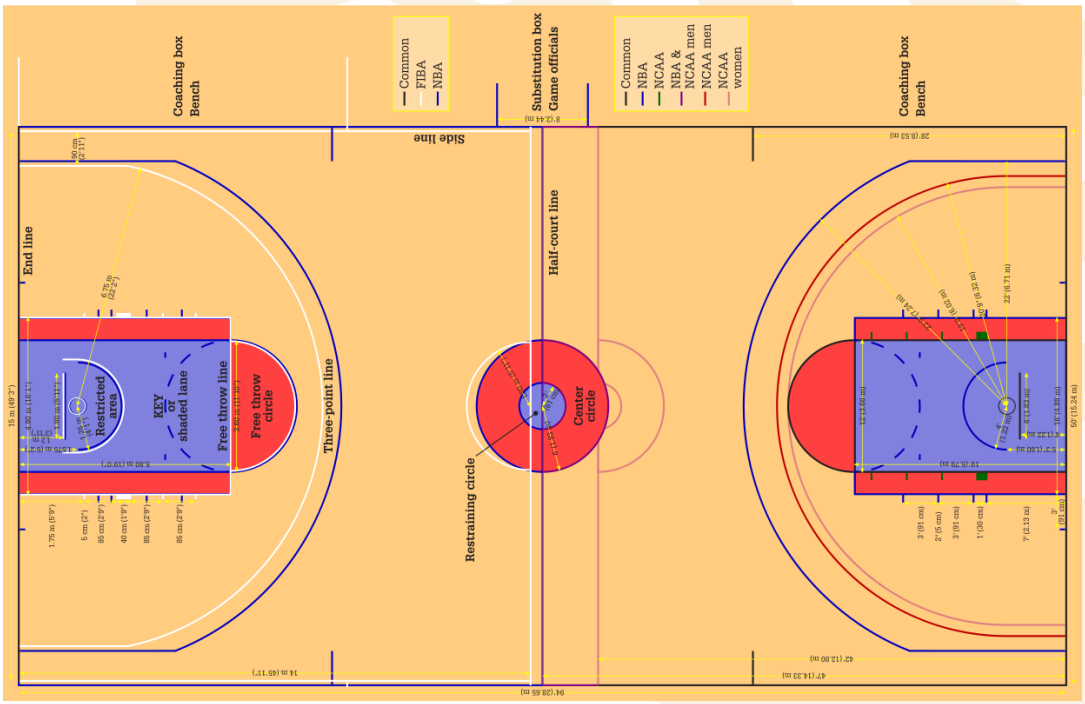
- Pívot: Suelen ser los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes musculármente. Normalmente, el pívot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pívot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pívot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior

del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

Campo de juego.

El baloncesto se juega por lo general en una cancha cubierta, pero también se practica al aire libre como actividad recreativa. La superficie debe ser plana, rectangular y libre de obstáculos. Las dimensiones varían según el país o las reglas. Las medidas reglamentarias de la FIBA son 28 m de largo por 15 m de ancho. En los Estados Unidos, las ligas profesionales se juegan en pistas de 28,65 m de largo por 15,24 m de ancho, pero en las escuelas la longitud de la cancha es menor, 25,60 m.[64] Las canchas cubiertas suelen estar revestidas por las líneas de banda y las líneas de fondo que, al igual que todas las líneas de la superficie de juego, miden 5 cm de ancho. El perímetro debe estar libre de obstrucciones hasta los dos metros de distancia. La línea de medio campo divide la cancha en dos mitades y parte un círculo central de 3,6 m de diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo. En los extremos de la pista se sitúan los aros a 3,05 m de altura y adentrados 1,20 m dentro del campo de juego.

La línea de tiro libre, se traza paralela a las líneas de fondo, a 5,80 m de esta y a 4,60 m de la canasta. Un círculo de 3,6 m de diámetro rodea la línea de tiro libre. La zona restringida comprende el área de 4,9 m de anchura entre las líneas de fondo y de tiro libre. Según el reglamento de la FIBA en vigor desde octubre de 2010, la línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m de distancia de la canasta, un valor intermedio entre el usado anteriormente en la NBA (7,24 m) y en Europa (6,25 m). Las nuevas reglas definen también un semicírculo de 1,25 m de radio bajo la canasta, en el que la carga ofensiva no se considera falta.



FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

Pase

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón entre sí. Existen diferentes

tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho**: Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

- **Picado** o **de pique**: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

- **Por detrás de la espalda**: Como su nombre indica, es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.

- **Por encima de la cabeza**: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote. Como su nombre indica, se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- **Alley-oop**: El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

- **Con el codo**: Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

- **Pase de mano a mano**: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.
- **Pase de "béisbol"**: Consiste en un pase largo a una mano que sirve para recorrer grandes distancias y superar la defensa rápidamente durante un contraataque.

Tiro a canasta



Un jugador de baloncesto realizando un mate

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro. Los tipos existentes son:

- **Tiro en suspensión**: Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **Tiro libre**: Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **Bandeja o doble paso**: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Mate o volcada**: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba abajo, con una o dos manos.
- **Gancho**: Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el

balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

Bote

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano. Existen diferentes tipos de bote que son:

- **De control**: En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador manda un bote alto y fuerte a la altura de este mismo.
- **De avance**: Es el que se utiliza para desplazarse con el balón controlado. Se bota el balón ligeramente por delante y a un lado del jugador. En este tipo de bote la pelota sube hasta la altura de la cintura o un poco más arriba. La mano y el antebrazo acompañan el bote de la pelota en todo momento.
- **De protección**: Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad**: En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.
- **Bote de habilidad**: Es un bote que se utiliza para hacer cambios de mano y salidas en el dribbling. Este bote es muy bajo, rápido y fuerte para evitar la intercepción por parte del defensor.
- **Bote a dos manos**: Bote que utilizan los jugadores interiores. En este bote se tira la pelota al suelo muy fuerte justo delante del jugador entre las piernas. El objetivo de este bote es ganar la posición cuando se está jugando en el poste. Solo se puede botar con dos manos el primer bote después de recibir la pelota.
- **Bote lateral**: Es un desplazamiento con la pelota lateralmente con el objetivo de abrir alguna línea de pase o encontrar alguna posibilidad de dribbling. El bote se realiza al lado del cuerpo.

Defensa

La defensa en el básquet se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:



Defensa individual



El equipo rojo está defendiendo en una defensa en zona

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.
- **Defensa en zonas**: Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de

manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo dispone de cinco jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran *2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2*, indicando la posición de los mismos.

- **Defensa mixta**: Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión**: Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante solo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

FUNDAMENTOS BASICOS BALONCESTO – INICIACION (1)

Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	***CORRER /DESPLAZAR***	***Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,***
	ADELANTE /ATRÁS	***Orientación corporal en espacio y lateralidad.***
	SALTAR	***Percepción espacio-temporal***
	VERTCAL - ADELANTE	***Coordinación del movimiento., explosividad***
	LATERAL - I/D	***Equilibrio, potencia del movimiento***
Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balón Derecho Izquierdo	***ADELANTE-ATRÁS***	***Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,***
	LAERAL I/D	***Adaptación y transformación***
	CAMINANDO	***Acondicionamiento físico orientado a la mejora***
	TROTANDO	***De ejecución de las habilidades motrices.***

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

FUNDAMENTOS BASICOS BALONCESTO – FUNDAMENTACI0N (1)

	CORRER /DESPLAZAR	***Importante activar el desarrollo corporal, apto para l baloncesto***
	ADELANTE /ATRÁS	***Importante para la orientación corporal en la o defensa y ofensiva del espacio y lateralidad.***
	SALTAR	***Desarrollar un alto nivel de saltabilidad importante en acciones defensivas y ofensivas***
	VERTCAL - ADELANTE	***Perfeccionar coordinación del movimiento y explosividad***
	LATERAL - I/D	***Mejorar el desarrollo del Equilibrio, potencia de este movimiento básico para este deporte***
	ADELANTE-ATRÁS	***Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento***

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

	EN SUSPENSION	***Perfeccionamiento de la técnica de la postura del cuerpo, para darle la altura de la parábola del balón***
	LIBRES - TRES PUNTOS	***Perfeccionamiento de la técnica de la postura del cuerpo , para altura posición del brazo y altura del balón***
	EN DOBLE RITMO	***Perfeccionamiento de la postura de los pies y la mano, y altura del brazo, con respecto al tablero y el defensa***

FUNDAMENTOS BASICOS BALONCESTO – FUNDAMENTACI0N (2)

Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	***CORRER /DESPLAZAR***	***Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,***
	ADELANTE /ATRÁS	***Orientación corporal en espacio y lateralidad.***
	SALTAR	***Percepción espacio-temporal***
	VERTCAL - ADELANTE	***Coordinación del movimiento., explosividad***
	LATERAL - I/D	***Equilibrio, potencia del movimiento***
Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balón Derecho Izquierdo	***ADELANTE- ATRÁS***	***Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,***
	LAERAL I/D	***Adaptación y transformación***
	CAMINANDO	***Acondicionamiento físico orientado a la mejora***
	TROTANDO	***De ejecución de las habilidades motrices.***
	CORRIENDO	***Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia***
Técnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	***PECHO***	***Agarre clásico, con una y dos manos***
	ENLACE	***Triple Amenaza***
	BEISBOL	***Para pasar, tirar o driblar,***
	PICADO	***Recepción, Pases y sus variantes***
	BANDEJA	***Arriba y abajo de la cintura***
Técnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	***DE FRENTE***	***Fundamento técnico de la postura corporal.***
	POR ATRÁS	***Sin control visual Alto, con dos balones***
	ZIG-ZAG	***Habilidades drible cambio de mano, con pasadas***
	ENTRE LAS PIERNAS	***Cambios de mano y dirección***

	CAMBIOS DE DIRECCION	***Fundamento del drible izquierda derecha***
Técnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	**EN MOVIMIENTO**	**Técnica de la postura de la mano**
	EN DETENCION	**Técnica de la postura del brazo**
	EN SUSPENSION	**Técnica de la postura del cuerpo**
	LIBRES - TRES PUNTOS	**Tiro en nov. después de drible en suspensión**
	EN DOBLE RITMO	**Tiro en moví. después de pase**

ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO EN EL BALONCESTO INICIACION 1-2

FUERZA		
		Modalidades de fuerza en baloncesto
	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento	***Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza***
	Dominio motor y corporal la medición de la fuerza	***Percepción orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza***
RESISTENCIA	***Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento***	***Resistencia específica en el baloncesto***
	Dominio motor en la medición de su resistencia	***Percepción orgánicos-funcionales relacionados con resistencia***
VELOCIDAD	***Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento***	***Tipos de velocidad en el baloncesto***
	Dominio motor en la medición de velocidad	***Percepción orgánicos-funcionales relacionados con velocidad***
		Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
FLEXIBILIDAD	***Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad***	***Flexibilidad en baloncesto***

		Dominio motor en la medición de la flexibilidad	***Percepción orgánicos-funcionales relacionados con velocidad***
	MOTRICIDAD BASICA CAPACIDADES COORDINATIVAS	***ACOPLAMIENTO***	***Desarrollo corporal***
		RITMO	***Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento***
		EQUILIBRIO	***Coordinación del movimiento***
		ORIENTACION	***Orientación corporal en espacio y lateralidad.***
		DIFERENCIACION	***Percepción espacio-temporal***
		REACCIÓN	***Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.***
		ADAPTACIÓN	***Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.***
	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	***CAMINAR***	***Corrección y ajuste ejecución de las habilidades motrices.***
		CORRER	***Elementos orgánicos-funcionales adaptados a la coordinación del movimiento rápido***
		SALTAR	***Cuantificación y evolución de la saltabilidad***
		LANZAR	***Elementos mecánicos básicos para el lanzamiento***
		ATRAPAR	**Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con la mano**

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELE
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	**I(1)- F(1y2 15**
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	**I(1)- F(1y2) 15**I1-
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	**I(1)- F(1y2) I 15**
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	**F**
				Asistida	
				Resistida	
				Balística	

				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva		F(1y2 F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F(1y2)	
				Anaeróbica	F(1y2)	
			FUERZA	Adaptación anatómica	F(1y2)	
				Fuerza Resistencia	F(1y2)	
				Fuerza Máxima	F(1y2)	
				Fuerza Explosiva	F(1y2)	
				Fuerza Hipertrofia		
			VELOCIDAD	Traslación	I(1)I(1)	
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I(1)1	
			Equilibrio postural		I(1)1	
			Estructuración espaciotemporal		I(1)1	
			Lateralidad		I(1)1	
			Independencia segmentaria		I(1)1	

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I(1)1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	F(1y2)
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	
				Empatía	I(1)1

				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	**I(1)**1
				Atención y concentración *	**I(1)**1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		**F(1y2)**
			Pre-deportivos		**F(1y2)**
			Mini deportes		**F(1y2)**
			Deporte Especifico		**F(1y2)**

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	UNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde	**I(1)- F(1y2) I2- I3 -15**

				interno y externo, punta y taco).	
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	**I(1)- F(1y2) I2-I3 -15**
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	**I(1)- F(1y2) I2-I3 -15**
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	**I(1)- F(1y2) I2-I3 -15**
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	**I(1)- F(1y2) I2-I3 -15**
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	**I(1)- F(1y2) I2-I3 -15**
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	**I(1)- F(1y2) I2-I3 -15**

				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	**I(1)-F(1y2) I2-I3 -15**
				Tiro a Puerta	**I(1)-F(1y2) I2-I3 -15**
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	**I(1)-F(1y2) I2-I3 -15**
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	**I(1)-F(1y2) I2-I3 -15**
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	**I(1)-F(1y2) I2-I3 -15**
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	

		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

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

METODOLOGIA DE TRABAJO

Física: Trabajos de equilibrio, intervalos, circuitos, repeticiones, trabajos de resistencia (cargas internas y externas). Estiramientos, evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Técnica: Trabajos individuales, en parejas, y en conjunto. Ejercicios tipo (específicos para cada fundamento). Evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Psicológico: Todos los anteriores aspectos deben influir positivamente en la parte psicológica. Evaluación actitud mostrada frente a los entrenamientos y en los juegos.

Táctico: Trabajos individuales y de conjunto (explicaciones, aclaraciones, ajustes, conocimientos de situaciones e juego). Evaluación en juegos, cumplir con la responsabilidades y acciones propias.

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

Cabe resaltar que los valores que se ven en cada práctica deportiva no se pueden limitar a solo tres de ellos, por tal motivo es necesario complementarlos, se hará una profundización al componente axiológico dividiéndolo en dos ítems:
Valores sociales: Respeto, responsabilidad, compañerismo, justicia, cooperación, lealtad, trabajo en equipo.
Valores personales: Humildad, obediencia, autodisciplina, participación, perseverancia, autodominio y recompensa.
Si bien es cierto cada uno de estos ítems no logran la perfección en los deportistas, pero si aporta al fortalecimiento del ser, llevando así a formar día a día un ser integro con capacidades axiológicas no solo para aportar a los demás deportistas sino también a su entorno social, y lo lleva a trascender a la formación de un ser integral para la posteridad.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personasentorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

A través del componente volitivo se pretenderá fortalecer en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes mediante la disciplina deportiva de voleibol, valores como el respeto, la honestidad, justicia, responsabilidad etcétera, para que, a través de estos, podamos formar primero al ser humano y luego al deportista. Además de esto, poder inculcar en ellos el compromiso, trabajo en equipo, el saber perder y saber ganar, reglas básicas de convivencia, que le permitan crecer tanto como personas, como deportistas para que así mismo contribuyan positivamente en la sociedad.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Deportiva.

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

CONTENIDOS

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

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.
- Direcciones determinantes y direcciones condicionantes de rendimiento de acuerdo a la relación funcional y físico motriz así:
- Anaeróbica aláctica; rapidez, fuerza rápida, fuerza explosiva, técnica de definición
- Anaeróbico láctico: resistencia de la velocidad, técnico – táctico, técnica de perfeccionamiento, competiciones.
- Anaeróbico aeróbico: resistencia de la velocidad, resistencia mixta, técnico – táctico, técnica de ofensiva y técnica defensiva.
- Aeróbico: técnica correctiva y resistencia aeróbica (general).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

- Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3
- https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are
- https://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm
- https://www.efdeportes.com/efd184/ejercicios-para-la-fuerza-explosiva-en-voleibol.htm
- https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm
- https://www.fevochi.cl/2010/05/10/principales-tecnicas-de-voleibol/
- ***http://caracterizaciondeportiva.weebly.com/voleibol.html***

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO
							RITMO
							EQUILIBRIO
							ORIENTACION
							DIFERENCIACION
							REACCIÓN
							ADAPTACIÓN
				6	6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR
							CORRER
							SALTAR
							LANZAR
							ATRAPAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
							Modalidades de fuerza en baloncesto
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados con Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
							Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con Dominio motor en la medicion de su resistencia	Resistencia específica en el baloncesto
							Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con Dominio motor en la medicion de velocidad	Tipos de velocidad en el baloncesto
							Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
						ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						SALTAR	Percepción espacio-temporal
						VERTCAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
						LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
						LAERAL I/D	Adaptación y transformación
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza
						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 dribble - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
						POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
						ZIG-ZAG	Habilidades dribble cambio de mano, con pasadas
						ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del dribble izquierda derecha
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
						EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
						EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
						LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. después de dribble en suspension
						EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. 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 categoria a nivel Departamental y Nacional
						Ilustracion del baloneston actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logroa
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enemoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidadrdad	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	Reomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomemdado
						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
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						MOTIVACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						INTGRACION	LO MEJOR DE SI MISMO
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DESRROLLO PERSONAL	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DIVERSION	LO MEJOR DE SI MISMO
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						HABILIDADES	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						SOCIAL	LO MEJOR DE SI MISMO
						ASOCIACION	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPAÑERISMO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DIVERSION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						HABILIDES	LO MEJOR DE SI MISMO
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	MARZO 28 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA
MUNICIPIO	SIBATÉ

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

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

FECHA DE ENTREGA	MARZO 28 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA
MUNICIPIO	SIBATÉ

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	SIBATÉ
NOMBRE DEL FORMADOR:	SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:30 PM A 3:30 PM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAO	CANCHA EL PROGRESO	VILLAS DE SANTA ANA		CANCHA ALTERNA AL COLISEO				
3:30 PM A 5:30PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN 2	FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2				
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA EL PROGRESO	VILLAS DE SANTA ANA		CANCHA ALTERNA AL COLISEO				
5:30 PM A 7:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 3	FUNDAMENTACION 3		FUNDAMENTACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA EL PROGRESO	VILLAS DE SANTA ANA		CANCHA ALTERNA AL COLISEO				

NOMBRE MONITOR	SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA

VER ANEXO 4.

Fotografías de los beneficiarios de la escuela de formación en baloncesto.













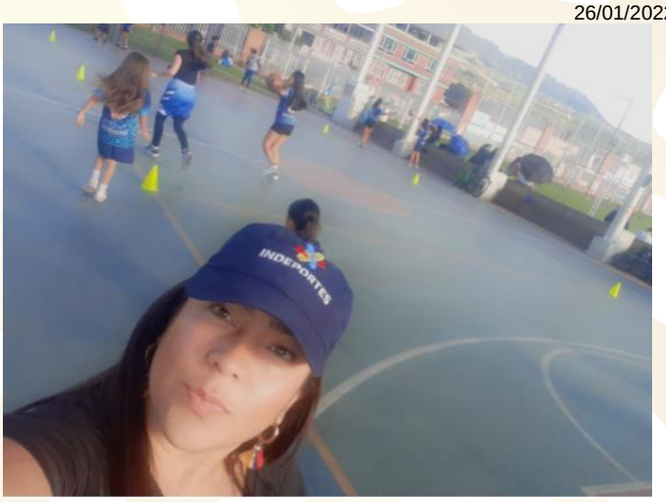











INDEPORTES







VER ANEXO 5

Pantallazo de la distribución del grupo poblacional, para la escuela de formación en baloncesto.

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	1		1												1
8 AÑOS	1	2	1		1	1		1							3
9 AÑOS	1	1	1			1									2
10 AÑOS															0
11 AÑOS	1	4	1		4										5
12 AÑOS	3	2	3		2										5
13 AÑOS	6	3	6		2	1									9
14 AÑOS		2			2										2
15 AÑOS	2	5	1	1	5										7
16 AÑOS	5	1	3	2		1									6
17 AÑOS	3	1	3		1										4
TOTALES	23	22													45

VER ANEXO 6

Pantallazos de uso de imagen de Indeportes e imágenes compartidas por redes sociales:

- ✓ 4 de septiembre publicación sobre la fase zonal de los juegos comunales 2023 en la provincia de Sabana Centro, con la participación de 380 deportistas en las disciplinas de fútbol y baloncesto.

- ✓ 9 de septiembre publicación sobre los juegos comunales, que contaron con la participación de 379 deportistas y 10 municipios de la provincia del Tequendama.





VER ANEXO 7.

Pantallazos de las planeaciones de las clases del mes de octubre

PLAN DE CLASES INICIACIÓN 2

#DeporteQueProgresa

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	2-octubre-2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Realizar ejrcicios de pases que ayuden a la anticipación dentro del juego			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Bienvenida juego recreativo	SENSIBILIZACION	SE realiza saludo, toma de aistencia y se cuenta a los chicos el valor a trabajr el día de hoy. Respeto se hace un juego de telefono roto con oraciones sobre el respeto. - Hacer caso a mis padres - cumplir con las normas establecidas - hablar con pausa y tranquilidad	
10 min		CALENTAMIENTO	movilidad articular	se realiza actividad de movilidad articular, todo en un círculo se ira indicando la ariculación que se rotara, y todo repetiran la secuencia de ejercicios por 15 segundos cada parte	
30 min	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	se realica una actividad de pases, se ubican en dos filas una frente a la a la otra, y el ejercuicio es: el primero pasa el balon a la altura del pecho y cuando entrega corre por la derch a la otra fiila, el que recibe hace el pase y corre por derecha a la otra fila y asi sucesivamante	
30 min		circuitos de saltos y desplazamiento	EJERCICIO 2	Se realizará un circuito, comenzando por un zig-zag. Despues se pasa a unos obstaculos de salto. Y luego trote de vuelta al inicio	
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados	Se divide el grupo en dos, uno que poncha y el otro que debe evitar ser ponchado se colocan tres bases, lo que garantizará que en este espacio puedan descansar, mientras pueden salir a otra base.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnica de pases y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Retroalimentación de nuestro valor, y lo que se mejoro hoy en el entrenamiento, Tareita para la casa realizar 15 pases seguidos sin error con otra persona	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	3-octubre-23	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	LOGRAR DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Correr a difentes direcciones, siguiendo un circuito y la instrucción de la formadora.	Con globos y en grupos de 4 personas, vamos lanzando un globo y no se puede dejar caer. El grupo que mas golpes realice podrá colocar una penitencia al otro grupo
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 CORRER	CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	seguir un circuito de habilidades donde se resalte el trote y velocidad de reacción, siguiendo un estimulo que en este caso será el silbato
30 min	FASE CENTRAL	pases con desplazamiento	EJERCICIO 2 ATRAPAR	Por parejas con una pelota,	Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca
30 min	FASE CENTRAL	Recreación	JUEGO	Jugamos a la olla	Todo el grupo se ubica en eun cirsulo, y vamos lanzando la pelota de forma que aquel que la lance mal o la deje caer, se quedará en sentado en el centro del circulo, el ganador será el último que quede, realizando bien los pases.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
10 min	FASE FINAL	Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PRÓXIMA SESION	Se socializa con los deportistas, que el valor del día de hoy fue la excelencia, y que debemos apuntar a esa meta cumpliendo con cada una de nuestras metas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	5-oct-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Nuestro valor	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Rompe Hielo	CALENTAMIENTO	juego de la la gallinita ciega	Todo el grupo se ubica en media cancha, allí se escoje un participante y se le vendan los ojos, se le dan tres vueltas y luego tratatara de coger a sus compañeros según el ruido que ellos hacen
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 RODAR	Ubicado en el pasto para evitar golpes, realizaremos rodamientos.	
30 min		CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EJERCICIO 2	Equilibrio sobre superficies delgadas, en campo de futbol, superficies estables y en movimiento, variante evadir obstáculos.	
30 min		ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS	JUEGO	Jugamos Pre-voleibol	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA 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:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Justicia	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	9-oct-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fomentar la práctica deportiva por medio de espacios lúdicos recreativos			SESION	90

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo Nuestro valor	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min	FASE INICIAL	PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	jugamos todos contra todos a mete gol tapa	Se delega al primer arquero y todos corremos buscando el balón para tener una oportunidad de meter el gol.
30 min	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 1 RECEPCIÓN	Se realiza explicación sobre como recibir el balón, los deportistas se ubicadrna por parejas y cada uno le lanzara el balón a su compaero, algunas veces adelanta, atrás, derecha e izquierda buscando la anticipación y precision para recibirlo.	
30 min	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 2 ORIENTACIÓN	En posición de sentados y de espalda al elemento, se pondra a prueba la velocidad para alcanzar el balón	
30 min	FASE CENTRAL	ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS	3 VRS 3	Enfrentamientos 3 contra 3	Jugaremos con un balón de mini, y se iran enfrentando de a tres, se colocará un tiempo determinado, que los chicos alcancen a pasar la pelota.
	FASE CENTRAL				
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion sobre por que se debe mejorar len el trabajo de velocidad s ,a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	El reto será mejor la capacidad de velocidad, debemos srr agiles y rapidos aún en las taeas del hogar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Lealtad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	10-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Afianzar patrones básicos de movimientos, para dar inicio a la técnica de baloncesto.			SESION	91

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Bienvenida juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	correr, saltar,y caminar realizando los ejercicios que indique la formadora.	
30 min	FASE CENTRAL	SALTAR	EJERCICIO 1	Pliometría	Se ubicaran unos obstaculos, con unos conos y tubos de pvc y se iran subiendo a medida que vayan superando la altura.
30 min		ARRASTRE	EJERCICIO 2	Ejercicios de salto y arrastre	Con los mismos elementos del ejercicio anterios se realizaran 5 saltos consecutivos, seguidos por dos arrastres, cuatro repeticiones cada uno.
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados	Se divide el grupo en dos, uno que poncha y el otro que debe evitar ser ponchado se colocan tres bases, lo que garantizará que en este espacio puedan descansar, mientras pueden salir a otra base.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar los patrones básicos de	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	La tarea esta semana es resaltar el valor trabajado, ya que la lealtad nos ayuda a ver en cada de nuestros compañeros habilidades y cpacidades en el deporte y para la vida.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	12-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	LOGRAR UN MOVIMIENTO VELOZ, FACIL Y SUELTO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de formas jugadas, a su vez van haciendo movilidad articular y elongación muscular a medida que van desarrollando el juego.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos....	El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y otros que serán monos. La formadora dira "monos a sus palos", entonces los monos se subirán a tuta en el compañero asugnado como palos y viceversa.
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	EJERCICIO 1 AGILIDAD	Coordinación viso- pédica Trabajo con escalera de coordinación	
30 min		COORDINACIÓN	EJERCICIO 2	Coordinación viso- manual	Por parejas cada uno con un balón se lo lanzaran: - siempre por la derecha - luego por izquierda - luego uno por arriba y otro por debajo.
30 min		Juego	JUEGO	Jugamos 4 vrs 4	Jugaremos con un balón de mini, y se iran enfrentando de a cuatro, se colocará un tiempo determinado, que los chicos alcancen a pasar la pelota.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	La tarea esta semana es resaltar el valor de respeto a las normas trabajadolo en casa y en colegio, respetando a nuestros padres y profesores.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra	
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	16-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1	
OBJETIVO:	LOGRAR REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.			SESION	93	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy, la amistad	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
		LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos....	El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y otros que serán monos. La formadora dira "monos a sus palos", entonces los monos se subirán a tuta en el
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES BÁSICAS	EJERCICIO 1	FUERZA DINÁMICA	
30 min		CAPACIDADES BÁSICAS	EJERCICIO 2	FUERZA DINÁMICA	
30 min		CAPACIDADES BÁSICAS	JUEGO	Jugamos con la fuerza y realizamos trabajo colaborativo	
10 min	FASE FINAL	VUELTA A LA CLAMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos conociendo otras capacidades.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	17-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
5 min	FASE INICIAL	Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 FLEXIBILIDAD	Los deportistas trotarán haciendo ejercicios de elongación musculuar	
30 min		CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 2 FLEXIBILIDAD	por parejas realizaran diferentes estiramiento logrando vences cada vez mas la resistencia que tienen los deportista y mejorando su flexibilidad	
30 min		Recreación	JUEGO	Aprovechando la elongación y el trabajo de flexibilidad realizamos juego de chicle con una banda elastica echa con media velada	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Lealtad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	19-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Identificar el liderazgo en los deportistas durante el juego			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es LA LEALTAD, REALIZAREMOS UNA LECTURA. "El zorro bocazas"	
10 min		Movilidad Articular	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 1 ACOPLAMIENTO	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando, lanza uno y lo atrapa el otro	El deportista lanzará el balon hacia arriba y el compañero lo atrapará sin dejarlo caer. Se realizaran 10 repeticiones , 4 veces
30 min		CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 2 ACOPLAMIENTO	Ir saltando de un punto a otro mientras	
30 min		Recreación	JUEGO	saltamos lazo	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de	)RMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto			VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté			FECHA	23-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	LOGRAR DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES ERRADAS.					SESION	96
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA: Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.		Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase	
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.		compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger	
30 min	FASE CENTRAL	Lanzamientos	EJERCICIO 1	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando, lanza uno y lo atrapa el otro		El deportista lanzará el balon hacia arriba y el compañero lo atrapará sin dejarlo caer. Se realizaran 10 repeticiones , 4 veces	
30 min		lanzamiento 2	EJERCICIO 2	Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una		Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca	
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados		Se divide el grupo en dos, uno que poncha y el otro que debe evitar ser ponchado se colocan tres bases, lo que garantizará que en este espacio puedan descansar, mientras pueden salir a otra base.	
10 min	FASE FIN		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade		se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	24-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	LOGRAR SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto. JUGAMOS LA BOLSA DE LOS VALORES	
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUGAMOS GOLOSA	
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 RECEPCIÓN	por parejas realizaran pases.	
30 min		DESTREZAS	EJERCICIO 2 RECEPCIÓN	por parejas se realizaran 5 recepciones seguidas, corrigiendo la tecnica del compañero	
30 min		Recreación	JUEGO	jugamos 3 vrs 3	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA 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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	26-octubre	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Identificar el liderazgo en los deportistas durante el juego			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
5 min	FASE INICIAL	Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el compañerismo.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	Lanzamientos	EJERCICIO 1	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando, lanza uno y lo atrapa el otro	El deportista lanzará el balon hacia arriba y el compañero lo atrapará sin dejarlo caer. Se realizaran 10 repeticiones , 4 veces
30 min		lanzamiento 2	EJERCICIO 2	Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una	Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados	Se divide el grupo en dos, uno que poncha y el otro que debe evitar ser ponchado se colocan tres bases, lo que garantizará que en este espacio puedan descansar,
10 min	FASE FIN		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algar
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	30-octubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	LOGRAR DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES ERRADAS.			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la nieve.	los compañeros, cuando toque a alguno el "la
30 min	FASE CENTRAL	Lanzamientos	EJERCICIO 1	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando lanza	El deportista lanzara el balon hacia arriba y el compañero lo atrapará sin dejarlo caer. Se
30 min		lanzamiento 2	EJERCICIO 2	Cada deportista lanzara la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca	Cada deportista lanzara la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados	que debe evitar ser ponchado se colocan tres
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA 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	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto			VALOR	compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algar
MUNICIPIO	Sibaté			FECHA	31-ocubre-23	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Identificar el liderazgo en los deportistas durante el juego					SESION	100
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG	
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el compañerismo.		Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase	
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.		los compañeros, cuando toque a alguno el "la	
30 min	FASE CENTRAL	Lanzamientos	EJERCICIO 1	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando lanza		El deportista lanzara el balon hacia arriba y el	
30 min		lanzamiento 2	EJERCICIO 2	Cada deportista lanzara la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca		Cada deportista lanzara la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca	
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados		que debe evitar ser ponchado se colocan tres	
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el		se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	
			RETO PROXIMA 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		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE	
OBSERVACIONES:							

PLAN DE CLASES FUNDAMENTACIÓN 2

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	2-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	Realizar ejrcicios de pases que ayuden a la anticipación dentro del juego			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Bienvenida juego recreativo	SENSIBILIZACION	SE realiza saludo, toma de aistencia y se cuenta a los chicos el valor a trabajr el día de hoy. Respeto se hace un juego de telefono roto con oraciones sobre el respeto. - Hacer caso a mis padres - cumplir con las normas establecidas - hablar con pausa y tranquilidad	
10 min		CALENTAMIENTO	movilidad articular	se realiza actividad de movilidad articular, todo en un círculo se ira indicando la ariculación que se rotara, y todo repetiran la secuencia de ejercicios por 15 segundos cada parte	
30 min	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	se realica una actividad de pases, se ubican en dos filas una frente a la a la otra, y el ejercuicio es: el primero pasa el balon a la altura del pecho y cuando entrega corre por la derch a la otra fiila, el que recibe hace el pase y corre por derecha a la otra fila y asi sucesivamante	
30 min		circuitos de saltos y desplazamiento	EJERCICIO 2	Se realizará un circuito, comenzando por un zig-zag. Despues se pasa a unos obstaculos de salto. Y luego trote de vuelta al inicio	
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados	Se divide el grupo en dos, uno que poncha y el otro que debe evitar ser ponchado se colocan tres bases, lo que garantizará que en este espacio puedan descansar, mientras pueden salir a otra base.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnica de pases y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Retroalimentación de nuestro valor, y lo que se mejoro hoy en el entrenamiento, Tareita para la casa realizar 15 pases seguidos sin error con otra persona	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	3-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Correr a difentes direcciones, siguiendo un circuito y la instrucción de la formadora.	Con globos y en grupos de 4 personas, vamos lanzando un globo y no se puede dejar caer. El grupo que mas golpes realice podrá colocar una penitencia al otro grupo
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 CORRER	CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	seguir un circuito de habilidqades donde se resalte el trote y velocidad de reacción, siguiendo un estimulo que en este caso será el silbato
30 min		pases con desplazamiento	EJERCICIO 2 ATRAPAR	Por parejas con una pelota,	Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos a la olla	Todo el grupo se ubica en eun cirsulo, y vamos lanzando la pelota de forma que aquel que la lance mal o la deje caer, se quedará en sentado en el centro del circulo, el ganador será el último que quede, realizando bien los pases.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PRÓXIMA SESION	Se socializa con los deportistas, que el valor del día de hoy fue la excelencia, y que debemos apuntar a esa meta cumpliendo con cada una de nuestras metas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	5-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Nuestro valor	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Rompe Hielo	CALENTAMIENTO	juego de la la gallinita ciega	Todo el grupo se ubica en media cancha, allí se escoje un participante y se le vendan los ojos, se le dan tres vueltas y luego tratatara de coger a sus compañeros según el ruido que ellos hacen
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 RODAR	Ubicado en el pasto para evitar golpes, realizaremos rodamientos.	
30 min		CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EJERCICIO 2	Equilibrio sobre superficies delgadas, en campo de futbol, superficies estables y en movimiento, variante evadir obstáculos.	
30 min		ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS	JUEGO	3 vrs 3	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnica de lanzamiento y en el control de	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA 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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Justicia	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	9-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	Fomentar la práctica deportiva por medio de espacios lúdicos recreativos			SESION	90

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Nuestro valor	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	jugamos todos contra todos a mete gol tapa	Se delega al primer arquero y todos corremos buscando el balón para tener una oportunidad de meter el gol.
30 min	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 1 RECEPCIÓN	Se realiza explicación sobre como recibir el balón, los deportistas se ubicadrna por parejas y cada uno le lanzara el balón a su compaero, algunas veces adelanta, atrás, derecha e izquierda buscando la anticipación y precision para recibirlo.	
30 min		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 2 ORIENTACIÓN	En posición de sentados y de espalda al elemento, se pondra a prueba la velocidad para alcanzar el balón	
30 min		ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS	3 VRS 3	Enfrentamientos 3 contra 3	Jugaremos con un balón #6, y se iran enfrentando de a tres, se colocará una malla a una altura, que los chicos alcancen a pasar la pelota.
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion sobre por que se debe mejorar len el trabajo de velocidad s ,a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	El reto será mejor la capacidad de velocidad, debemos srr agiles y rapidos aún en las taeas del hogar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto		VALOR	Lealtad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra	
MUNICIPIO	Sibaté		FECHA	10-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2	
OBJETIVO:	Afianzar patrones básicos de movimientos, afianzando la técnica de baloncesto.				SESION	91	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Bienvenida juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	correr, saltar,y caminar realizando los ejercicios que indique la formadora.	
30 min	FASE CENTRAL	SALTAR	EJERCICIO 1	Pliometría	Se ubicaran unos obstaculos, con unos conos y tubos de pvc y se iran subiendo a medida que vayan superando la altura.
30 min		ARRASTRE	EJERCICIO 2	Ejercicios de salto y arrastre	Con los mismos elementos del ejercicio anterios se realizaran 5 saltos consecutivos, seguidos por dos arrastres, cuatro repeticiones cada uno.
30 min		funadamentación	JUEGO	Deibling con derecha e izquierda	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar los patrones básicos de	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	La tarea esta semana es resaltar el valor trabajado, ya que la lealtad nos ayuda a ver en cada de nuestros compañeros habilidades y cpacidades en el deporte y para la vida.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

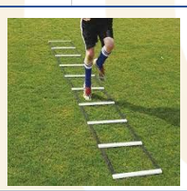
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	12-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR UN MOVIMIENTO VELOZ , FACIL Y SUELTO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de formas jugadas, a su vez van haciendo movilidad articular y elongación muscular a medida que van desarrollando el juego.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos....	El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y otros que serán monos. La formadora dira "monos a sus palos", entonces los monos se subirán a tuta en el compañero asugnado como palos y viceversa.
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	EJERCICIO 1 AGILIDAD	Coordinación viso- pédica Trabajo con escalera de coordinación	
30 min		COORDINACIÓN	EJERCICIO 2	Coordinación viso- manual	Por parejas cada uno con un balón se lo lanzaran: - siempre por la derecha - luego por izquierda - luego uno por arriba y otro por debajo.
30 min		FUNDAMENTACIÓN	EJERCICIO 2	Dribling con agilidad y rapidez EN ZIG-ZAG y en linea recta.	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	La tarea esta semana es resaltar el valor de respeto a las normas trabajadolo en casa y en colegio, respetando a nuestros padres y profesores.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

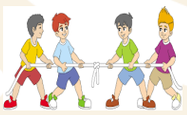
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	16-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy, la amistad	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
		LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos....	El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y otros que serán monos. La formadora dira "monos a sus palos", entonces los monos se subirán a tuta en el
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES BÁSICAS	EJERCICIO 1	FUERZA DINÁMICA	
30 min		CAPACIDADES BÁSICAS	EJERCICIO 2	FUERZA DINÁMICA	
30 min		CAPACIDADES BÁSICAS	JUEGO	Jugamos con la fuerza y realizamos trabajo colaborativo	
10 min	FASE FINAL	VUELTA A LA CLAMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos conociendo otras capacidades.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	17-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.			SESION	94

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 FLEXIBILIDAD	Los deportistas trotarán haciendo ejercicios de elongación musculuar	
30 min		CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 2 FLEXIBILIDAD	por parejas realizaran diferentes estiramiento logrando vences cada vez mas la resistencia que tienen los deportista y mejorando su flexibilidad	
30 min		Recreación	JUEGO	Aprovechando la elongación y el trabajo de flexibilidad realizamos juego de chicle con una banda elastica echa con media velada	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	19-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 FLEXIBILIDAD	Los deportistas trotarán haciendo ejercicios de elongación musculuar	
30 min		CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 2 FLEXIBILIDAD	por parejas realizaran diferentes estiramiento logrando vences cada vez mas la resistencia que tienen los deportista y mejorando su flexibilidad	
30 min		Recreación	JUEGO	Aprovechando la elongación y el trabajo de flexibilidad realizamos juego de chicle con una banda elastica echa con media velada	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Lealtad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	23-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	Identificar el liderazgo en los deportistas durante el juego			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es LA LEALTAD, REALIZAREMOS UNA LECTURA. "El zorro bocazas"	
10 min		Movilidad Articular	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 1 ACOPLAMIENTO	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando, lanza uno y lo atrapa el otro	El deportista lanzará el balon hacia arriba y el compañero lo atrapará sin dejarlo caer. Se realizaran 10 repeticiones , 4 veces
30 min		CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 2 ACOPLAMIENTO	Ir saltando de un punto a otro mientras	
30 min		Recreación	JUEGO	saltamos lazo	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	24-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIREECCIONES ERRADAS, AL REALIZAR UN PASE			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
5 min	FASE INICIAL	Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	Lanzamientos	EJERCICIO 1	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando, lanza uno y lo atrapa el otro	El deportista lanzará el balon hacia arriba y el compañero lo atrapará sin dejarlo caer. Se realizaran 10 repeticiones , 4 veces
30 min		lanzamiento 2	EJERCICIO 2	Los chicos se organizan en fila y realizan simultanemente pases según lo explicado	
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados	debe evitar ser ponchado se colocan tres bases, lo que garantizará que en este espacio puedan descansar, mientras pueden salir a otra base.
10 min	FASE FIN		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

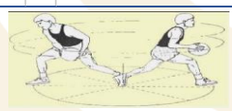
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

NDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	26-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO A LA ACCION DETERMINADA. EN EL TRABAJO DE DETENCIONES			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto. JUGAMOS LA BOLSA DE LOS VALORES	
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUGAMOS GOLOSA	
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 DETENCIÓN EN UN TIEMPO	Todo el grupo ira corriendo por la cancha, y al sonar un spitazo realizarán detención en 1 tiempo, al escuchar dos pitazos detención en dos tiempos	
30 min		DESTREZAS	EJERCICIO 2 DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	por parejas se realizaran 5 recepciones seguidas, corrigiendo la tecnica del compañero	
30 min		Recreación	JUEGO	jugamos 3 vrs 3	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida que se va realizando los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA 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	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Alga
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	30-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	El participante asignado tiene que ir cogiendo a los compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 FLEXIBILIDAD	Los deportistas trotarán haciendo ejercicios de elongación musculuar	
30 min		CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 2 FLEXIBILIDAD	por parejas realizaran diferentes estiramiento logrando vences cada vez mas la resistencia que tienen los deportista y mejorando su flexibilidad	
30 min		Recreación	JUEGO	Aprovechando la elongación y el trabajo de flexibilidad realizamos juego de chicle con una banda elastica echa con media velada	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalamentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos conociendo otras capacidades.	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algar
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	31-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	El participante asignado tiene que ir cogiendo a los compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 FLEXIBILIDAD	Los deportistas trotarán haciendo ejercicios de elongación musculuar	
30 min		CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 2 FLEXIBILIDAD	por parejas realizaran diferentes estiramiento logrando vences cada vez mas la resistencia que tienen los deportista y mejorando su flexibilidad	
30 min		Recreación	JUEGO	Aprovechando la elongación y el trabajo de flexibilidad realizamos juego de chicle con una	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalamentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos conociendo otras capacidades.	MATO DE PLANEACIÓN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

PLAN DE CLASES FUNDAMENTACIÓN 3

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Respeto	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	2-ocubre-23	NIVEL	fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Bienvenida juego recreativo	SENSIBILIZACION	SE realiza saludo, toma de aistencia y se cuenta a los chicos el valor a trabajr el día de hoy. Respeto se hace un juego de telefono roto con oraciones sobre el respeto. - Hacer caso a mis padres - cumplir con las normas establecidas - hablar con pausa y tranquilidad	
10 min		CALENTAMIENTO	movilidad articular	se realiza actividad de movilidad articular, todo en un círculo se ira indicando la ariculación que se rotara, y todo repetiran la secuencia de ejercicios por 15 segundos cada parte	
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 CORRER	Los deportistas se desplazaran con 5 platillos e iran corriendo de linea final a linea final llevando un platillo cada vez que toquen una linea dejar un platillo de forma que la actividad termina, al haber dejado todos los platillos, se realizara 3 repeticiones.	
30 min		CAPACIDADES COORDINATIVAS BÁSICAS	EJERCICIO 2 CORRER	se realizará un circuito, dividio en sesiones de trote, caminata y salto	
30 min		ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS	JUEGO	Jugamos captura la bandera	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnica de pases y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Retroalimentación de nuestro valor, y lo que se mejoro hoy en el entrenamiento, Tareita para la próxima clase, trotaremos dos minutos más	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	3-octubre-23	NIVEL	fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.			SESION	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	Saludo lectura de introducción	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy Es la RESPONSABILIDAD, se realiza la lectura de las 10 responsabilidades de los niños	
10 min	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUGAMOS GOLOSA	
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 RECEPCIÓN	por parejas realizaran lanzamiento del balon hacia arriba y hacia un compañero con, exactitud.	
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 2 RECEPCIÓN	por parejas se realizaran pases con desplazamiento	
30 min	FASE CENTRAL	Recreación	JUEGO	jugamos 3 vrs 3	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Tareita, controlar el balón y lograr varios golpes de antebrazo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

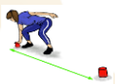
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	5-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Nuestro valor	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el trabajo en equipo, hacemos dos equipos y formamos una torre la torre mas alta con los zapatos de los deportistas	
15 min		Rompe Hielo	CALENTAMIENTO	juego de la la gallinita ciega	Todo el grupo se ubica en media cancha, allí se escoje un participante y se le vendan los ojos, se le dan tres vueltas y luego tratatara de coger a sus compañeros según el ruido que ellos hacen
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 VELOCIDAD	Se realizarán desplazamiento en la mayor brevedad de un punto a otro.	
30 min		DESTREZAS	EJERCICIO 2 VELOCIDAD	Ejecución de saques de lanzamientos desde un punto determinado	
30 min		ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS	JUEGO	Jugamos voleibol 3 vrs 3	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	Tareita, seguir practicando los saques de seguridad, apoyados en la opinión de nuestros compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

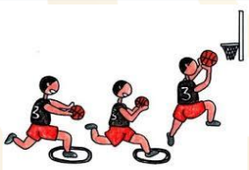
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Excelencia	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	9-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.			SESION	90

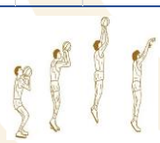
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de formas jugadas, a su vez van haciendo movilidad articular y elongación muscular a medida que van desarrollando el juego.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min	FASE INICIAL	LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos....	El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y otros que serán monos. La formadora dira "monos a sus palos", entonces los monos se subirán a tuta en el compañero asugnado como palos y viceversa.
30 min	FASE CENTRAL	Destrezas	EJERCICIO 1 acomodación	Ejercicio de doble ritmo con obstaculos,	
30 min	FASE CENTRAL	ubicación tiempo y espacio	EJERCICIO 2	aprendemos las posiciones de juego y rotación de balón	
30 min	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Jugamos poniendo en práctica entraadas al aro por medio de doble ritmo	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	Tareita, aprendemos las psiciones y la rotación dentro del juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	compañerismo	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	10-ocubre-23	NIVEL	fundamnetación 3
OBJETIVO:	TENER LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.			SESION	91

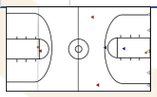
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo Nuestro valor	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas,socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el compañerismo, respondemos las preguntas de la actividad.	
15 min		Rompe Hielo	CALENTAMIENTO	juego de la la gallinita ciega	Todo el grupo se ubica en media cancha, allí se escoje un participante y se le vendan los ojos, se le dan tres vueltas y luego tratatara de coger a sus compañeros según el ruido que ellos hacen
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 FUERZA	Reforzamos la clase anterior, con lanzamientos de libres y triples	
30 min		FUNDAMENTACION DOBLE RITMO	EJERCICIO 2 PRECISIÓN	Se realizan varios ejercicos de doble ritmos por derecha e izquierda	
30 min		ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS	JUEGO	Jugamos voleibol 3 vrs 3	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	Tareita, seguir practicando los saques de seguridad, apoyados en la opinión de nuestros compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Lealtad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	12-octubre-23	NIVEL	fundamentación 3
OBJETIVO:	ESTABLECER UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.			SESION	92

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	Saludo lectura de introducción	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy Es la lealtad, Realizamos lectura y la reflexión	
10 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUGAMOS CONGELADOS BAJO TIERRA. Se delegan a tres deportistas para que congeles, la única manera de descongelarlos sera pasando por debajo de las piernas.	
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 posicion basica	Trabajo de desplazamientos con posición basica, a diferentes direcciones.	
30 min		DESTREZAS	EJERCICIO 2 RECEPCIÓN Y PASES	Se realiza un ejercicio llamado 7 puntas, en donde se corre, se pasa, se dribla y se realiza lanzamiento	
30 min		Recreación	JUEGO	jugamos aplicando, el ejercicio que realizamos en el entrenamiento	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Tareita, Fortalecer los lazos de amistad en nuestro grupo deportivo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	Excelencia	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	16-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de formas jugadas, a su vez van haciendo movilidad articular y elongación muscular a medida que van desarrollando el juego.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos….	El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y otros que serán monos. La formadora dira "monos a sus palos", entonces los monos se subirán a tuta en el compañero asugnado como palos y viceversa.
30 min	FASE CENTRAL	Destrezas	EJERCICIO 1 acomodación	Ejercicio de doble ritmo con obstaculos,	
30 min		ubicación tiempo y espacio	EJERCICIO 2	aprendemos las posiciones de juego y rotación de balón	
30 min		Juego	JUEGO	Jugamos poniendo en práctica entraadas al aro por medio de doble ritmo	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Tareas para casa y recomendaciones generales	RETO PROXIMA SESION	Tareita, aprendemos las psiciones y la rotación dentro del juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

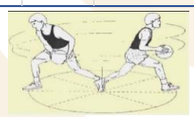
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	perseverancia	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	17-octubre-23	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECECION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy, la amistad	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
		LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos....	El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y otros que serán monos. La formadora dira "monos a sus palos", entonces los monos se subirán a tuta en el
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 DETENCIÓN EN UN TIEMPO	Todo el grupo ira corriendo por la cancha, y al sonar un spitazo realizarán detención en 1 tiempo, al escuchar dos pitazos detención en dos tiempos	
30 min		DESTREZAS	EJERCICIO 2 DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	por parejas se realizaran 5 recepciones seguidas, corrigiendo la tecnica del compañero	
30 min		Recreación	JUEGO	jugamos 3 vrs 3	
10 min	FASE FINAL	VUELTA A LA CLAMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos conociendo otras capacidades.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	autodominio	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	21-octubre-23	NIVEL	fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto.	Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 1 FLEXIBILIDAD	Los deportistas trotarán haciendo ejercicios de elongación musculuar	
30 min		CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	EJERCICIO 2 FLEXIBILIDAD	por parejas realizaran diferentes estiramiento logrando vences cada vez mas la resistencia que tienen los deportista y mejorando su flexibilidad	
30 min		Recreación	JUEGO	Aprovechando la elongación y el trabajo de flexibilidad realizamos juego de chicle con una banda elastica echa con media velada	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

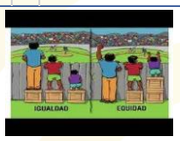
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	igualdad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	19-cotubre-23	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.			SESION	96

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	Saludo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es igualdad, se muestra la imagen, para aclarar las diferencias entre igualdad y equidad.	
10 min		Movilidad Articular	CALENTAMIENTO	juego de la basurita. Se delga a un jufador que comienza cogiendo, luego cada vez que coge a un participando se van cogiendo de las manos hasta que se cojan a todos.	
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 1 ACOPLAMIENTO	por parejas realizaran lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando, lanza uno y lo atrapa el otro	El deportista lanzará el balon hacia arriba y el compañero lo atrapará sin dejarlo caer. Se realizaran 10 repeticiones , 4 veces
30 min		CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 2 ACOPLAMIENTO	Ir saltando de un punto a otro mientras	
30 min		Recreación	JUEGO	saltamos lazo	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	plmportante, mejorar el equilibrio con ejercicios de saltos de media buelta y vuelta entera	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	recompensa	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	23-octubre-23	NIVEL	fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES ERRADAS.			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Recompensa. Jugamos a la bolsa de la recompensa	
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva.	compañeros, cuando toque a alguno el "la lleva", lo que quiere decir que sera el turno de coger
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 FUERZA	Reforzamos la clase anterior, con lanzamientos de libres y triples	
30 min		lanzamiento 2	EJERCICIO 2	Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una	Cada deportista lanzará la pelota, procurando que esta ingrese en una caneca
30 min		Recreación	JUEGO	Jugamos ponchados	Se divide el grupo en dos, uno que poncha y el otro que debe evitar ser ponchado se colocan tres bases, lo que garantizará que en este espacio puedan descansar, mientras pueden salir a otra base.
10 min	FASE FIN		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto	VALOR	coraje	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	26-octubre-23	NIVEL	fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es el Respeto. JUGAMOS LA BOLSA DE LOS VALORES	
15 min		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUGAMOS GOLOSA	
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 velocidad de reacción	En grupos de 3 jugadores. Dos de ellos enfrentados y con conos de tres colores entre ellos separados aproximadamente 1 metro. El tercer jugador, indica un color, y ambos jugadores deben atrapar dicho cono antes que el compañero. El que pierde, cambia con el compañero que "canta" los colores.	
30 min		DESTREZAS	EJERCICIO 2	se realiza un circuito de habilidades, de lanzamientos, saltos, equilibrio y agilidad. Por tiempos	
30 min		Recreación	JUEGO	jugamos quemados por grupos, se divide el grupo en dos y cada uno se toma una mitad de la cancha.	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros ,a medida que se va	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA 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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Baloncesto			VALOR	perseverancia	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algar
MUNICIPIO	Sibaté			FECHA	30-Octubre-23	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECECION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.					SESION	99
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG	
20 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo juego recreativo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy, la amistad		Todos los deportistas se sientan en un circulo y escuchan como se desarrollara la clase	
		LÚDICO-RECREATIVO	CALENTAMIENTO	Monos a sus palos....		El juego inicia cuando se hayan asignado los roles, habrán unos participantes que seran palos y	
30 min	FASE CENTRAL	DESTREZAS	EJERCICIO 1 DETENCIÓN EN UN TIEMPO	Todo el grupo ira corriendo por la cancha, y al sonar un spitazo realizarán detención en 1 tiempo, al escuchar dos pitazos detención en			
30 min		DESTREZAS	EJERCICIO 2 DETENCIÓN EN DOS TIEMPOS	por parejas se realizaran 5 recepciones seguidas, corrigiendo la tecnica del compañero			
30 min		Recreación	JUEGO	jugamos 3 vrs 3			
10 min	FASE FINAL	VUELTA A LA CLAMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalamentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los		se forma un circulo y se trabaja el estirramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Seguimos con la práctica de diferentes capacidades, las reconocemos y seguimos conociendo otras capacidades.		MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE	

OBSERVACIONES:

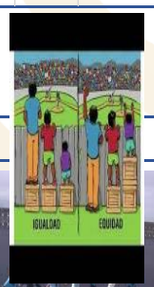
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

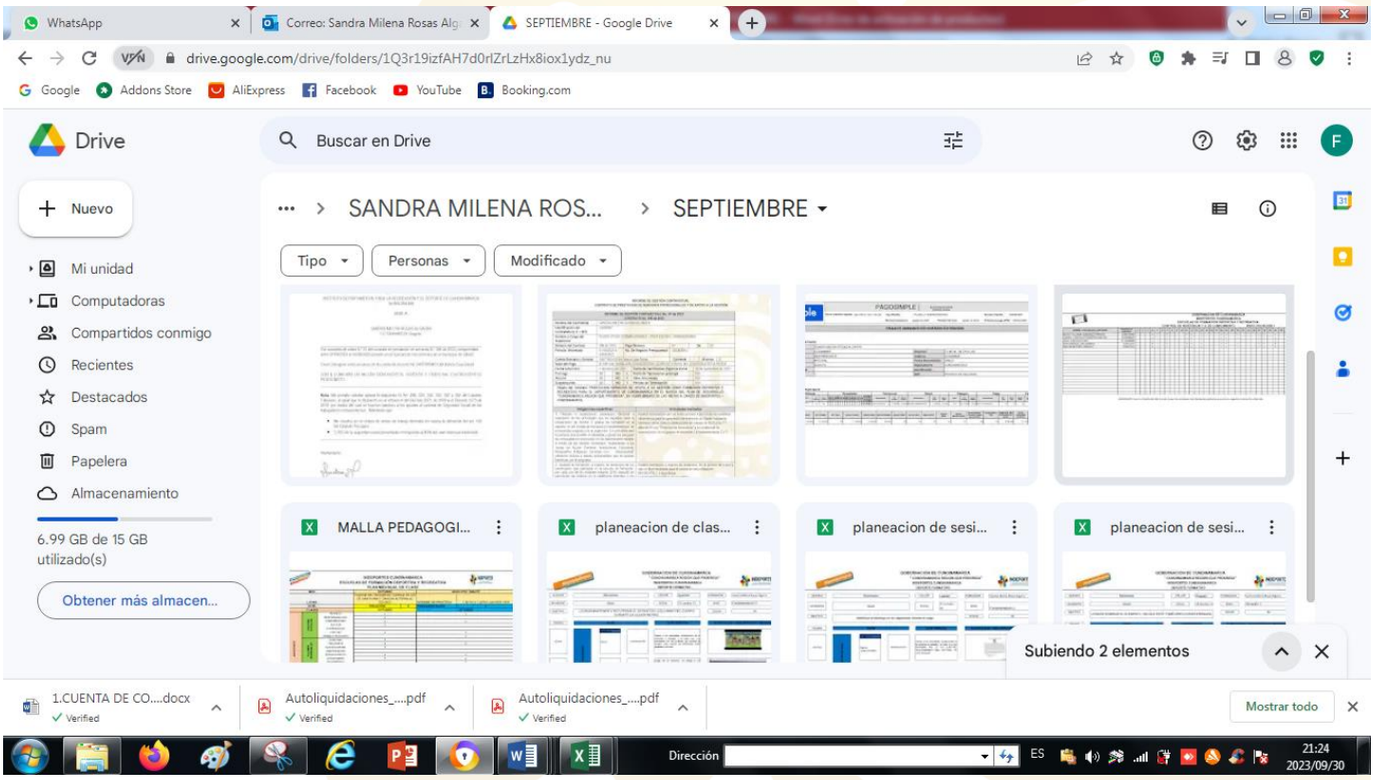
DEPORTE	Baloncesto	VALOR	igualdad	FORMADOR	Sandra Milena Rosas Algarra
MUNICIPIO	Sibaté	FECHA	31 octubre 23	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	LOGRAR MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	TEMATICA Saludo	SENSIBILIZACION	Saludo a los deportistas, socialización de la actividad a trabajar y el valor que nos acompaña hoy es igualdad, se muestra la imagen, para aclarar las diferencias entre igualdad y equidad	
10 min		Movilidad Articular	CALENTAMIENTO	juego de la basurita. Se delga a un jufador que comienza cogiendo, luego cada vez	
30 min	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 1 ACOPLAMIENTO	por parejas realizan lanzamientos altos de forma que el balón no caiga, alternando, lanza uno y lo atrapa el otro	 ero lo 4 veces
30 min		CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	EJERCICIO 2 ACOPLAMIENTO	Ir saltando de un punto a otro mientras	
30 min		Recreación	JUEGO	saltamos lazo	
10 min	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalamentacion sobre por que se debe mejorar la tecnicade lanzamiento y en el control de pasar y entregar el balon a los	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	plmportante, mejorar el equilbrio con ejercicios de saltos de media buelta y vuelta entera	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 8

Pantallazo de la consolidación de información en el drive.



ANEXO 9

Pantallazo del plan mensual del mes de octubre.

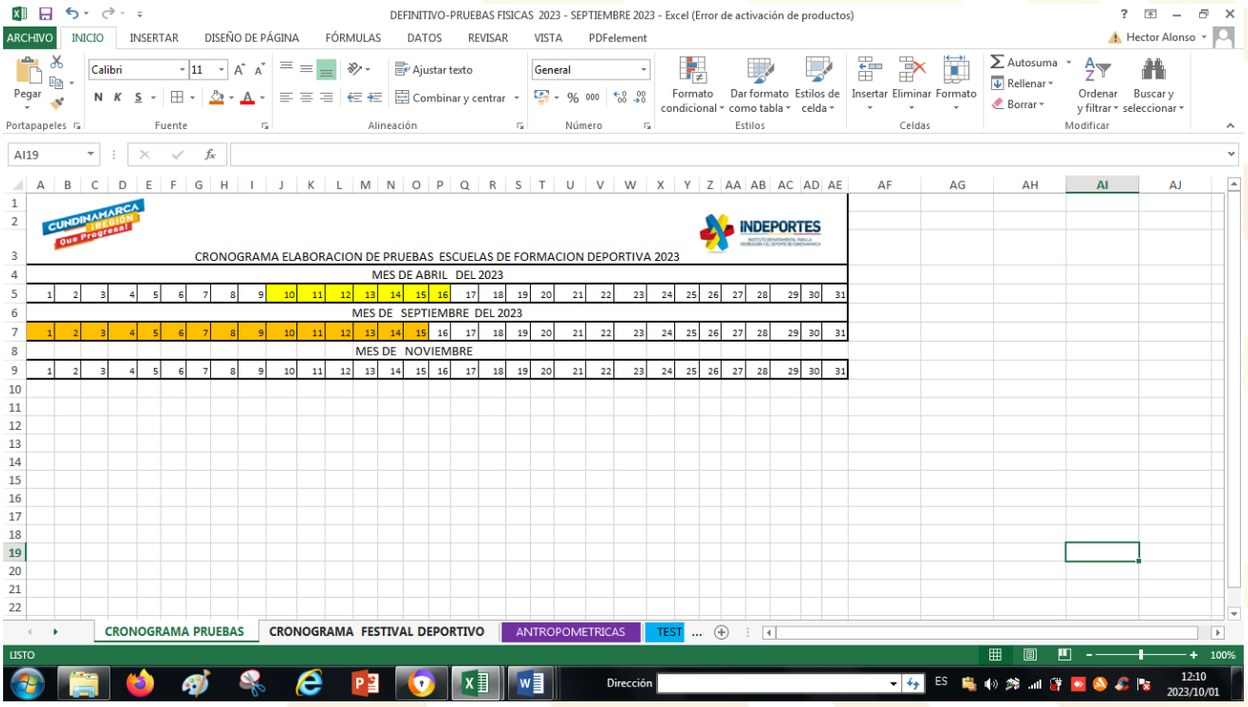
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: SIBATÉ**	
LUGAR:				CANCHA DEL PROGRESO, CANCHA VILLAS DE SANTA ANA Y CANCHA ALTERNA AL COLISEO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:30 PM A 7:30PM LUN-MIER-VIER
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO	X		X	
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION				
			LEALTAD	X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA	X		X	
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO	X		X	
			RECOMPENSA			X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X		X	
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE	X		X	
			DETERMINACION				
			IGUALDAD			X	
			DETERMINACION	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION	X		X	
			REACCIÓN	X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLING				
			PASES				
			LANZAMIENTOS				
			DOBLE RITMO				
		ELEMENTOS TACTICOS	ATAQUE				
			DEFENSA				
			SITUACIONES DE JUEGO				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 10

Pantallazos de: cronograma de aplicación de test, medidas antropométricas y test físicos aplicados para cada grupo de acuerdo a la edad.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

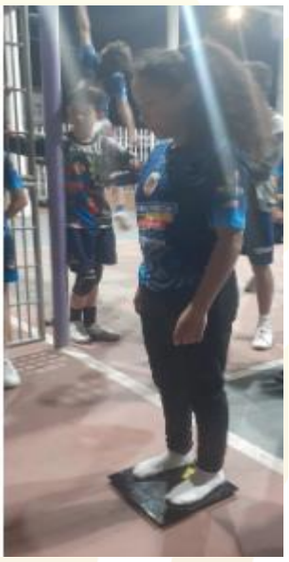
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	HEYDY YULIANA GONZALEZ FRANCO	8	30-ago-15	BALONCESTO		26		140		68		138		54,1
2	GIAHNY YJARITZA CIFUENTES BALLEN	8	14-oct-14	BALONCESTO		30		144		70		142		54
3	JUAN JOSE MARTINEZ	7	21-oct-15	BALONCESTO		23,8		140		68		138		57
4	ARON SANTIAGO LOPEZ MORENO	8	16-feb-15	BALONCESTO		44		121		72		128		79
5	EMILY AILYN SUAREZ GONZALEZ	6	28-dic-16	BALONCESTO		20		120		68		118		45
6	BRENDA SOFIA GOMEZ CASTILLO	11	28-nov-11	BALONCESTO		32,8		146		76		143		58
7	CAMILA GUADALUPE AREVALO	12	09-sep-11	BALONCESTO		45		164		86		163		63
8	SERGIO ANDRES PARRAGA GONZALEZ	12	08/10/2010	BALONCESTO		64,4		162		87,8		165,7		68
9	DAVID SANTIAGO TRIANA PRIETO	12	13-nov-10	BALONCESTO		30,7		145		75		149		63
10	HANNA NATALIA AGUDELO CALLEJAS	12	02-sep-11	BALONCESTO		40,9		149		75		149,3		72
11	CAROL ZULEY SANCHEZ RAMIREZ	12	2-oct-10	BALONCESTO		59		153		82,5		157		64
12	MARIA JOSE VILLARRAGA FRANCO	9	26-dic-13	BALONCESTO		33		146		76		143		58
13	KEVIN JULIAN FERNANDEZ VIVAS	9	16-feb-14	BALONCESTO		40		121		72,3		136,6		76
14	NICOL VALERIA CONTRERAS POZO	12	15-sep-11	BALONCESTO		43,5		145		73		143		71
15	JUAN CAMILO ROJAS CUBILLOS	13	13-sep-10	BALONCESTO		38,5		155		78,5		163,4		68,5
16	SALOME VASQUEZ	12	9-sep-10	BALONCESTO		58		157		85		154		73
17	EMMANUEL VASQUEZ	11	4-feb-12	BALONCESTO		38,5		155		78,5		163,4		68
18	KEVIN ANDRES DUARTE VELANDIA	16	21-feb-07	BALONCESTO		65		167		94.8		167		73
19	HASSAN JAMIL DURAN OLEA	16	24-abr-07	BALONCESTO		44		145		73		144		66,1
20	SEBASTIAN GEOVANNY BELLO OSORIO	16	11-ene-07	BALONCESTO		54		170		84		172		70
21	JOSEPH DANIEL CANGREJO MARTINEZ	17	26-ene-06	BALONCESTO		69		187,4		98		185		73
22	RHANDY STEVE ROMERO TORRES	17	14-sep-06	BALONCESTO		48		166		85,3		168		69,5
23	ANDRES FELIPE ROJAS CUBILLOS	15	17-ene-08	BALONCESTO		60		176		89		182		72
24	DIEGO STEBAN NIÑO SANDOVAL	14	17-sep-09	BALONCESTO		47		1,62		83		164,7		69
25	JARED FERNANDO GALVIS RUIZ	14	11-jun-09	BALONCESTO		54,5		168		83		178		71
26	JUAN FELIPE IBAÑEZ RAMIREZ	13	8-dic-09	BALONCESTO		50,5		159		84		166		70
27	SERGIO DAVID BEJARANO AREVALO	13	13-oct-09	BALONCESTO		50,5		159		84		166		70
28	EDWIN CRISTOBAL GONZALEZ RODRIGUEZ	16	21-feb-07	BALONCESTO		49,8		161,5		87		170		65
29	MANNUELA ZARATE MARENTES	14	1-jun-09	BALONCESTO		47,8		154		82,5		160,1		79,8
30	DANIELA DIAZ FERNANDEZ	15	26-oct-07	BALONCESTO		150		60		70		152		70
31	DANNA VALENTINA VASQUEZ BOHORQUEZ	15	12-nov-07	BALONCESTO		150		48		73		152		65
32	YULIETH KATERIN MONTOYA MARTINEZ	17	13-jul-06	BALONCESTO		55		159		85		160		74
33	MARIA PAULA PULIDO RAMIREZ	15	01/11/2007	BALONCESTO		43		145		80		158		71
34	ALISON DAYANA REVUELTA RAMIREZ	15	17-oct-07	BALONCESTO		43,5		145		80		150		71
35	LAURA VALENTINA VANEGAS VIVAS	14	28-nov-08	BALONCESTO		23,2		158		80		157,7		67
36	HELEN SOFIA AGUDELO CALLEJAS	13	26-dic-09	BALONCESTO		54,1		151		75		153,5		75
37	WILSON STEVEN MORA MORENO	13	05-sep-09	BALONCESTO		55		168		80		170		78
38	IAN NICOLAS ROMERO TORRES	13	7-ene-10	BALONCESTO		54		168		82		169		73
39	SARA VALENTINA PULIDO RAMIREZ	14	19-jul-09	BALONCESTO		59		153		82,5		149		70
40	SHARITH DANIELA TORRES RUIZ	15	15-nov-07	BALONCESTO		150		156		86		152		68
41	MARIA JOSE MONTOYA PARRAGA	14	2-abr-09	BALONCESTO		58,2		157		85		155		73
42	JUAN ANDRES OLMOS TAMAYO	17	10-mar-06	BALONCESTO		55		165		88		154		70
43	HAYMAN CAMILO GARZÓN GONZALEZ	18	23-jun-05	BALONCESTO		67,4		172,8		90		179		72
44	EYDAN STEVEN RINCÓN MENDOZA	15	8-mar-08	BALONCESTO		55		165		86		154		70
45	YESSICA PAOLA RODRIGUEZ MOYA	17	2-mar-06	BALONCESTO		50		150		87		145		68
46														

MUNICIPIO EVALUADO: SIBATÉ
FORMADOR: SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA

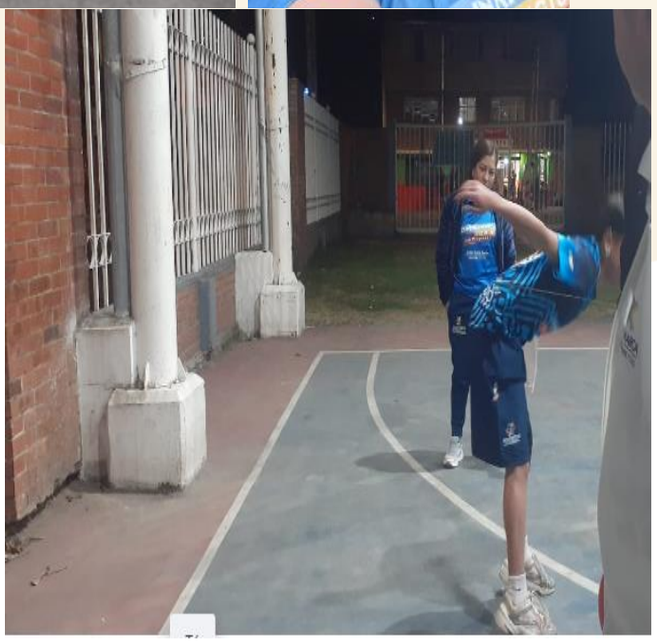








INDEPORTES



ANEXO 11

Pantallazo de la certificación del IMDERS del municipio de Sibaté

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 **SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. **53.089.997 de Bogotá**,-presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE BALONCESTO**, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre del 2023 al 28 de septiembre del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 02 días del mes octubre del 2023

JORGE ENRIQUE USAQUEN SUAREZ
JEFE DEPORTIVO IMDERS

ANEXO 12

Fotografías del lanzamiento de los festivales y las escuelas de formación en el municipio de Sibaté, realizado el día 17 de julio de 2023.




INDEPORTES


GRACIAS
INDEPORTES
BALONCESTO
SIBATÉ



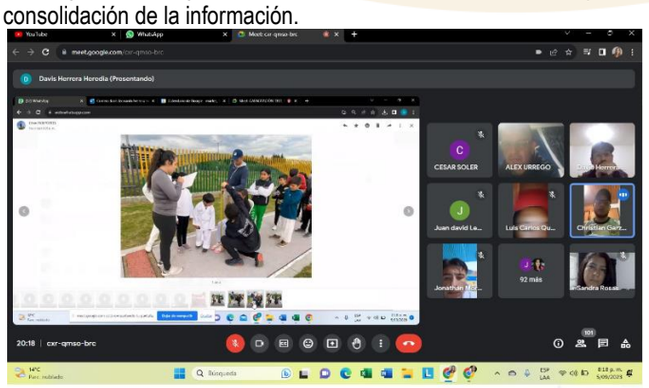




ANEXO 13

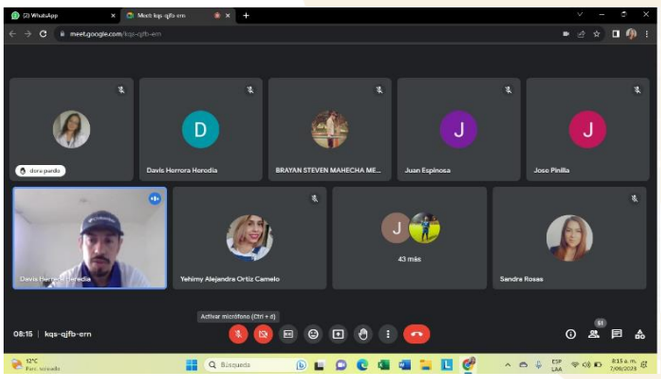
- ✓ Participe de la reunión virtual con el gestor de la provincia el Lic. Deyvis Herrera y el Coordinador Cesar Soler el día 5 de septiembre a las 8pm, en donde se explicó sobre la aplicación de los test y la consolidación de la información.

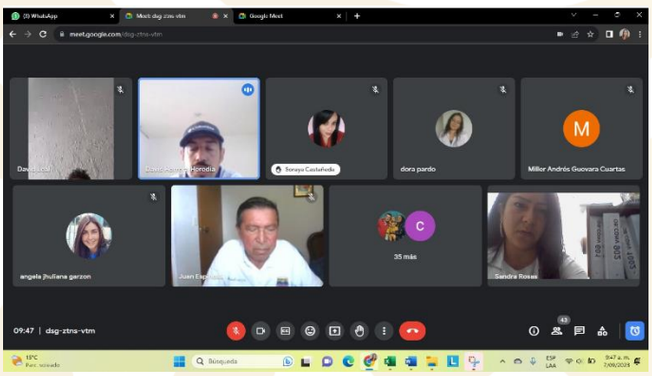






- ✓ Participé de la reunión con el Lic. Deyvis Herrera el día 7 de septiembre, para recibir información sobre la adición del contrato y el diligenciamiento del otrosí y la solicitud de adición.





- ✓ Estuve presente en la capacitación convocada desde Indeportes Cundinamarca y COCED, donde se habló sobre la reglamentación de la actividad del entrenador deportivo, el día 18 de septiembre a las 3pm en la Fundación Universitaria del Área Andina.





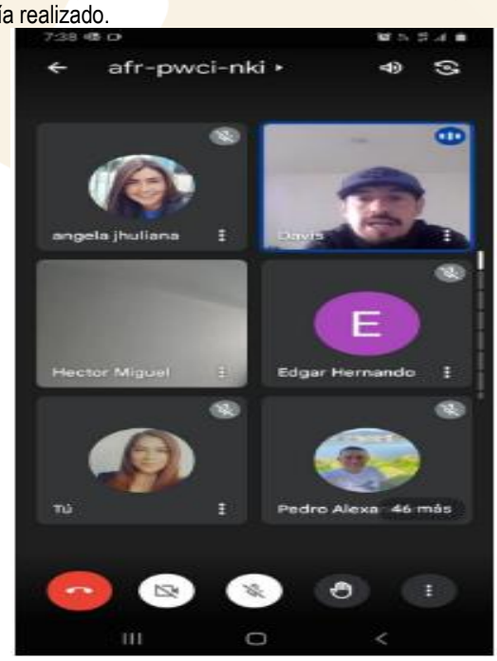






- ✓ Ingresé a la reunión virtual con el Lic. Deyvis Herrera el día 22 de septiembre, en donde se trató el tema de Festivales, sus formatos y las fechas en las que se deberían realizar los municipios que aún no había realizado.





ANEXO 14

Pantallazo del formato FUID

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			

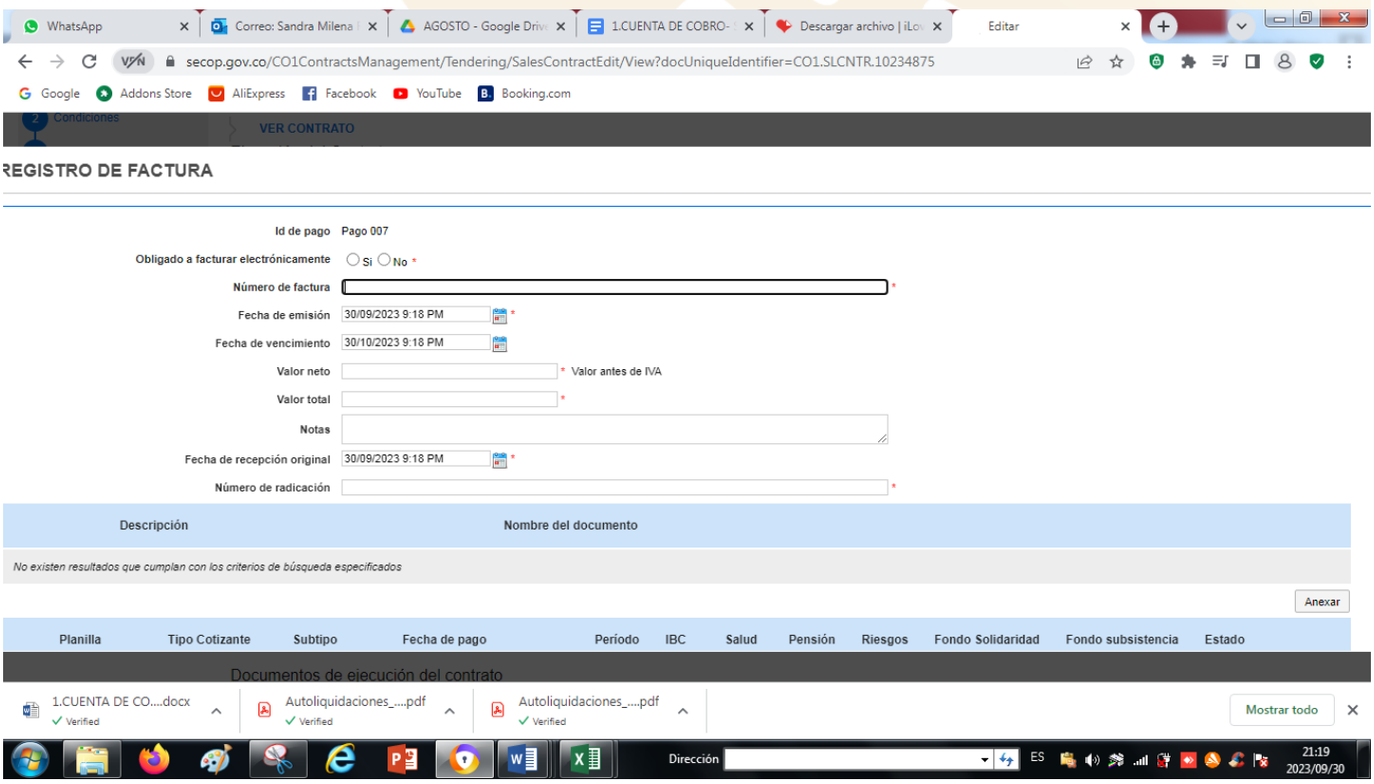
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

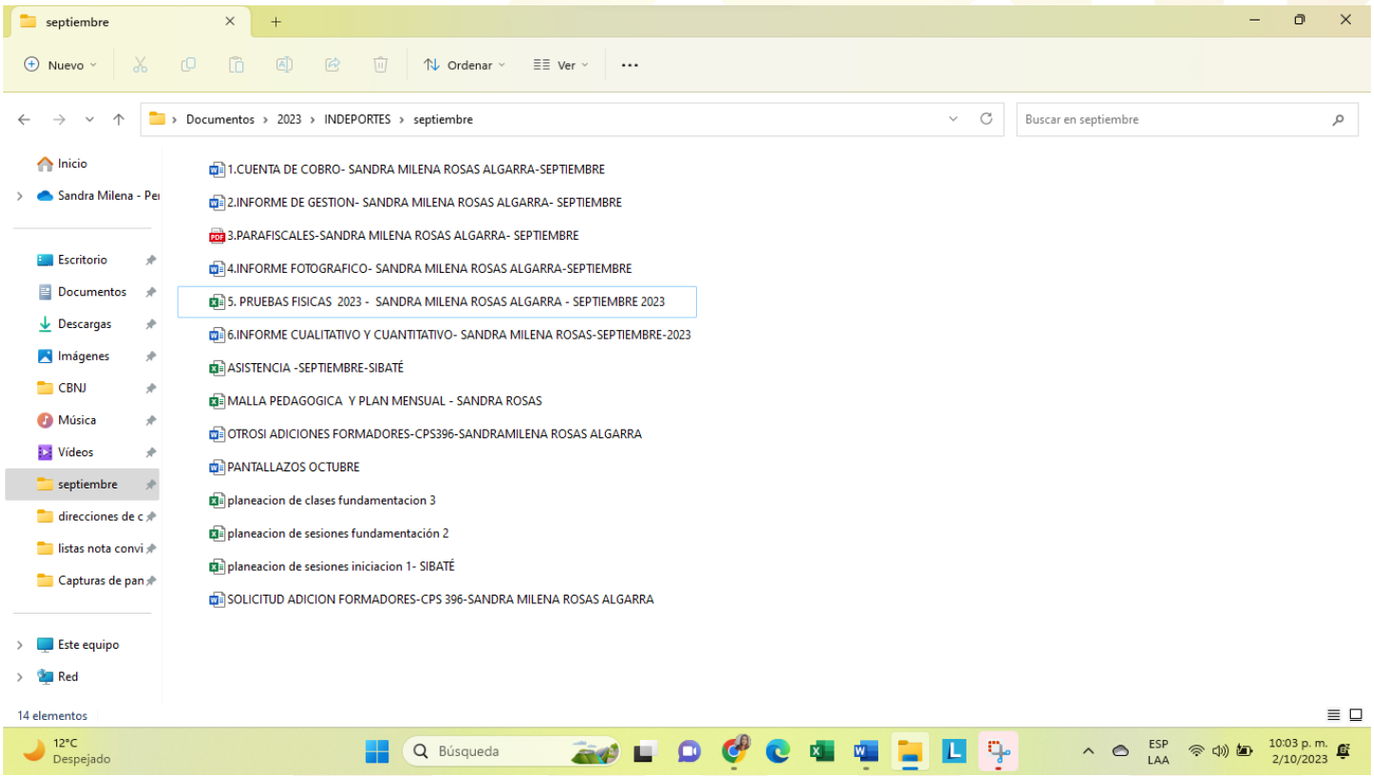
ANEXO 15

Pantallazo de la plataforma SECOP II



ANEXO 16

Realicé inscripción de los deportistas en los formatos y mantendré actualizada la documentación requerida, de todos los beneficiarios.


septiembre
Nuevo
Ordenar
Ver
Documentos › 2023 › INDEPORTES › septiembre
Buscar en septiembre
Inicio
Sandra Milena - Per
Escritorio
Documentos
Descargas
Imágenes
CBNJ
Música
Vídeos
septiembre
direcciones de c
listas nota convi
Capturas de pan
Este equipo
Red
1.CUENTA DE COBRO- SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA-SEPTIEMBRE
2.INFORME DE GESTION- SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA- SEPTIEMBRE
3.PARAFISCALES-SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA- SEPTIEMBRE
4.INFORME FOTOGRAFICO- SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA-SEPTIEMBRE
5. PRUEBAS FISICAS 2023 - SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA - SEPTIEMBRE 2023
6.INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO- SANDRA MILENA ROSAS-SEPTIEMBRE-2023
ASISTENCIA -SEPTIEMBRE-SIBATÉ
MALLA PEDAGOGICA Y PLAN MENSUAL - SANDRA ROSAS
OTROSI ADICIONES FORMADORES-CPS396-SANDRAMILENA ROSAS ALGARRA
PANTALLAZOS OCTUBRE
planeacion de clases fundamentacion 3
planeacion de sesiones fundamentación 2
planeacion de sesiones iniciacion 1- SIBATÉ
SOLICITUD ADICION FORMADORES-CPS 396-SANDRA MILENA ROSAS ALGARRA
14 elementos
12°C
Despejado
Búsqueda
ESP
LAA
10:03 p. m.
2/10/2023