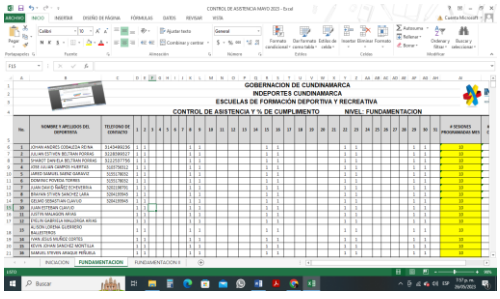
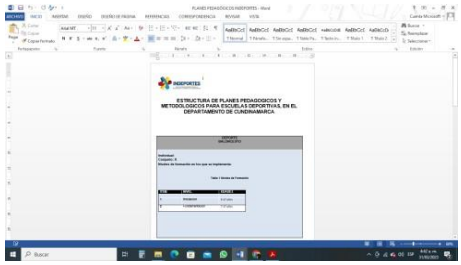
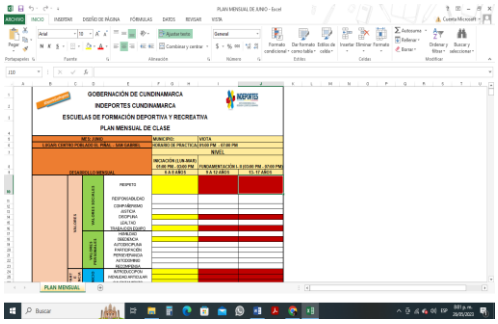
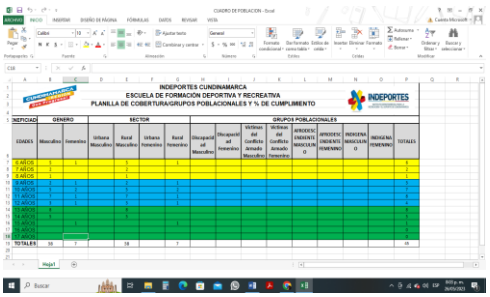
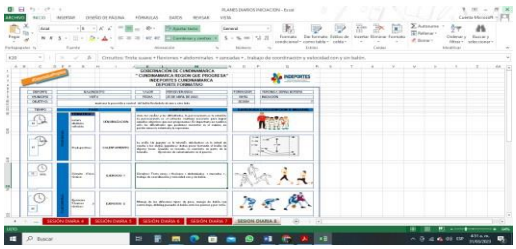
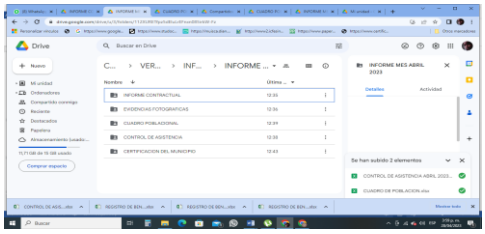
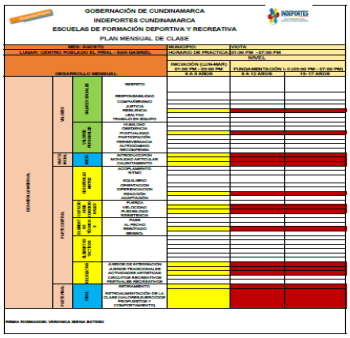
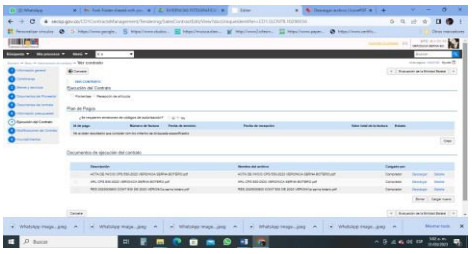
EVIDENCIAS INFORME No 09 MES DE NOVIEMBRE- CTO 530 -2023			
Nombre del contratista	VERONICA SERNA BOTERO		
Número de identificación	1.069.750.503	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/11/2023-30/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000903 2023004444
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.			

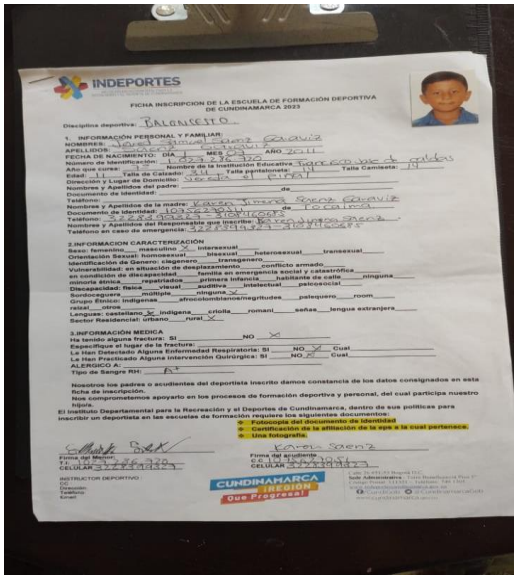
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 https://drive.google.com/drive/folders/1yW3n1kqajjSGvi_53L6tOiqeytrEHvy4
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1YgkiQjJbXQnMM_zzZJzAbDCUmvMLKQIi

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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1QMUyicfWkK5YvDzmZXoculD_8d4rDiw1?zx=pb3kymcendlp
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/14FY_k6iSDxZxr5aWwCsmC4oYKDHWM2Cn
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	 https://drive.google.com/drive/folders/1bwzUtqEI2gmnsNJewmDbgDrm_cCK2Omc

Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 https://drive.google.com/drive/folders/1yW3n1kqajjSGvi_53L6tOiqeytrEHvy4
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.	  https://drive.google.com/drive/folders/1roMKZijzpOWvJKzdJk3SaFiyCMM00EMm

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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1F6v4JW_XVsUWypxRRNNaP934amGWae86
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/14FY_k6iSDxZxr5aWwCsmC4oYKDHWM2Cn
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.	Durante el periodo contractual no se realizaron pruebas de habilidades físicas, estas se efectuaron en el periodo correspondiente al mes de septiembre, donde se hizo entrega del respectivo informe y evidencias de la actividad física.
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1UtbDyMG-4xKRUvlPI97iV7vAUJI8NzWi

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.	Durante el periodo contractual no se realizó apoyo para festivales deportivos, esta actividad se efectuó en el mes de septiembre y se evidencio el apoyo con el respectivo informe contractual.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/folders/1yW3n1kqajjSGvi_53L6tOiqeytrEHvy4
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.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes..
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).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10298556

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	 INDEPORTES FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023 Disciplina deportiva: BALONCESTO 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR: NOMBRES: APELLIDOS: FECHA DE NACIMIENTO: DIA 1 MES 5 AÑO 2011 Número de Identificación: Año que cursa: Nombre de la Institución Educativa: Edad: 11 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 11 Talla Camiseta: M Dirección y Lugar de Domicilio: Nombres y Apellidos del padre: de Documento de Identidad: Teléfono: Nombres y Apellidos de la madre: Documento de Identidad: de Teléfono: Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Teléfono en caso de emergencia: 2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN Sexo: femenino intersexual Orientación Sexual: homosexual bisexual heterosexual transexual Identidad de Genero: cisgenero transgenero Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento conflicto armado En condición de discapacidad familia en emergencia social y catastrófica minoría étnica reparados primera infancia habitante de calle ninguna Discapacidad: física visual auditiva intelectual psicosocial Sordoceguera multiple ninguna X palequero room Grupo Étnico: indigenas afrocolombiano/negritudes raizal otros Lenguas: castellano X indigena criolla romani señas lengua extranjera Sector Residencial: urbano rural X 3.INFORMACIÓN MEDICA Ha tenido alguna fractura: SI NO X Especifique el lugar de la fractura: La Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual La Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI NO X Cual ALERGICO A: Tipo de Sangre RH: A+ Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción. Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a. El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos: Fotocopia del documento de identidad Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece. Una fotografía. Firma del Padre: CELULAR Firma del acudiente CELULAR INSTRUCTOR DEPORTIVO: CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa! https://drive.google.com/drive/u/3/folders/12bEtHySBgsEy71gCHW65wVASmLriedI2

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y ACTIVIDADES	
FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	EL PIÑAL – SAN GABRIEL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



Convocatoria Centro Poblado San Gabriel y El Piñal



Centro Poblado El Piñal



Polideportivo Central



Centro Liberia – San Gabriel



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: INICIACION**

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	SAMUEL DAVID CASTIBLANCO DELGADO	3222941907						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
2	EMANUEL FELIPE GAMBOA WILLIANS	3204653998						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
3	JUAN ESTEBAN VANEGAS SERNA	3222688163						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
4	DILAN ALEJANDRA RODRIGUEZ HOLINA	3132820892						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
5	JUAN ESTEBAN CLAVIJO MORENO	3204193945						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
6	ANDRES FELIPE CORTES LEON	3143172007						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
7	JOEL SANTIAGO ECHEVERRY RIVEROS	3052140437						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
8	CAROL SOFIA JUNCA RODRIGUEZ	3115818719						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
9	CESAR FERNANDO MIRANDA ACEVEDO	3237300453						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
10	JERONIMO OSPINA CORDOBA	3114966973						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
11	JULIAN DAVID LEON CORTES	3143172007						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
12	DANNA VALENTINA RIAPIRA COCUY	3108098362						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
13	DANIEL FELIPE RIAPIRA COCUY	3108098362						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
14	JANNY GISELLE CARRERO RAMIREZ	3228203245						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
15	LOREANIS STEFANY ARELLANO REINA	3113584747						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
16	VICTOR SAMUEL RUENDES RODRIGUEZ	3205798867						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
17	EMILY ISABELLA FORIGUA ORTIZ	3233638065						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: FUNDAMENTACION**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLAS GUZMAN SILVA	3115650063						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
2	JUAN ESTEBAN SUAREZ SILVA	3144761267						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
3	KAROL LIZTH PARRA TELLEZ	3132913308						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
4	MARIA CAMILA FALLA VILLAMIL	3246135737						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
5	JENIFER ALEXANDRA CASTIBLANCO	3222941907						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
6	BRAYAN STIVEN SANCHEZ LARA	3155178032						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
7	DOMINIC POVEDA TORRES	3222537756						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
8	JUAN DAVID NAÑEZ ECHEVERRIA	3103756312						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
9	GELMO SEBASTIAN CLAVIJO MORENO	3204193945						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
10	JARED SAMUEL SAENZ GALVIZ	3228399327						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
11	JOSE JULIAN CAMPOS HUERTAS	3143499236						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
12	KAROL NATALIA GONZALES GARZON	3142962731						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: FUNDAMENTACION**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEFERSON STIVEN CASTIBLANCO D.	3222941907						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
2	SAMUEL EDUARDO MENDOZA CORDOBA	312502131						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
3	MIGUEL ALEJANDRO SANCHEZ LARA	3155178032						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
4	SOL ESTEFANIA GONZALES GARZON	3142962731						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
5	JIMMY ALEXANDER MARTINEZ DUARTE	3239257973						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
6	MARIA FERNANDA GONZALEZ GARZON	3142962731						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
7	MARIA FERNANDA GIRALDO BLANDON	3125318194						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
8	JUAN DIEGO MEDINA PRADA	3228467725						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
9	DICKSON SAIR ALVAREZ RUIZ	3144433634						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
10	JOHN STEVEN RIAÑO GUERRERO	3172278328						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
11	DIEGO MANUEL SERENO RODRIGUEZ	3166950591						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
12	MARIA FERNANDA JUTINICO RAMIREZ	3102987484						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
13	MAIRY ALEXANDRA SANCHEZ JARA	3133486289						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
14	MANUEL TOMAS ALMAZO CASTELLON	3183923380						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
15	DANIEL JOSUE PINZON HERNANDEZ	3017924150						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
16	JARY NIKOL GUEVARA SANCHEZ	3143362025						1	1						1	1						1	1						1	1				8	8	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																					
22																																					

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

DEPORTE
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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento	el alumno se acopla con facilidad para la ejecucion de los diferentes movimientos motrices.
						Ritmo	El alumno es capaz de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia
						Equilibrio	trabajar y desarrollar por medio de diferentes ejercicios el equilibrio de los alumnos.
						Orientacion	El alumno es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los
						Diferenciacion	El alumno es capaz de analizar y diferenciar las características de cada movimiento.
						Reaccion	El alumno esta en la capacidad de desarrollar diferentes movimientos de reaccion en la disciplina deportiva del
						Adaptacion	El alumno es capaz de responder y adaptarse a nuevas situaciones.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar	El alumno es capaz de caminar de manera fluida con la postura adecuada que el movimiento exige
						Correr	El alumno es capaz de correr de manera fluida con la postura adecuada que el movimiento exige
						Saltar	El alumno es capaz de realizar de manera fluida y coordinada diferentes tipos de salto
						Atrapar	El alumno es capaz de atrapar elementos estando estatico y en movimiento y a su vez tiene la habilidad de lanzar elementos
						Rodar	El alumno es capaza de desarrollar movimientos uniformes para rodar en diferentes direcciones.
			CAS BASICAS	1	Fuerza	Fuerza con peso corporal mediante el juego.	El alumno es capaz de desplazar su propio peso con fluidez al realizar movimientos especificos dentro de las dinamicas de juego
						Fuerza dinamica (multisaltos)	El jugador es capaz de realizar diversos tipos de salto dentro de las dinamicas de juego
						fuerza explosiva mediante el juego	El alumno es capaz de realizar movimientos explosivos como correr,saltar,cambios de direccion con fluidez dentro de las
						Recistencia de base	El alumno es capaz de sostener una actividad fisica atraves del

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **BALONCESTO**
MODALIDAD
MUNICIPIO **VIOTA**
MES NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
01:00 PM – 03:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION						
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO POBLADO EL PIÑAL	CENTRO POBLADO SAN GABRIEL						
03:00 PM – 05:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 1						
	SEDE TRABAJO	CENTRO POBLADO EL PIÑAL	CENTRO POBLADO SAN GABRIEL						
05:00 PM – 07:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 2	FUNDAMENTACION 2						
	SEDE TRABAJO	CENTRO POBLADO EL PIÑAL	CENTRO POBLADO SAN GABRIEL						

NOMBRE MONITOR
FIRMA DE MONITOR **VERONICA SERNA BOTERO**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
TEMAS Y DINAMICAS DEL MES

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Amistad	Lectura	Lectura	Sonetos	Lectura
Integración	Concurso	Juego Ludico	Adivinanza	Lectura
Calentamiento	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
Introducción	Historia del Baloncesto	Historia del Baloncesto	El baloncesto en las competencias mundiales	Ligas de Baloncesto en Colombia
Equilibrio	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Coordinación	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
Fuerza	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Actividades Artisticas	Ritmo y Coordinacion - Baile	Compañerismo - Arte plastica - Mimo	Artes plasticas - dibujo	Artes plasticas
	INICIACION	FUNDAMENTACION		

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

ENEFICIADO	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	5	1		5		1									6
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	1			1											1
9 AÑOS	2	1		2		1									3
10 AÑOS	5	2		5		2									7
11 AÑOS	7	1		7		1									8
12 AÑOS	3	1		3		1									4
13 AÑOS	8			8											8
14 AÑOS	5			5											5
15 AÑOS		1				1									1
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	38	7		38		7									45

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	EL PIÑAL – SAN GABRIEL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 Escuela Rural El Piñal.	 Escuela Rural El Piñal.
 Escuela Rural El Piñal	 Polideportivo central

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

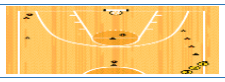
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	06 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	~~LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargara~~ de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

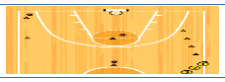
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	07 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

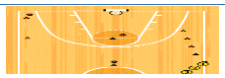
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	14 DE NOVIEMBREDE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	20 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	21 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	27 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	28 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

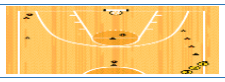
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	06 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	~~LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargara~~ de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

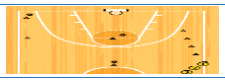
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	07 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

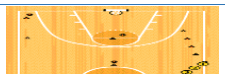
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	14 DE NOVIEMBREDE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	20 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	21 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	27 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	28 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

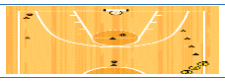
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	06 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	~~LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargara~~ de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

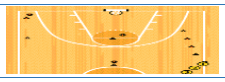
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	07 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

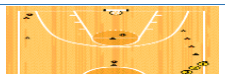
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	14 DE NOVIEMBREDE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Preparación previa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de Balón	EJERCICIO 1	Circuito de tiros Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito de Admominales El circuito se realizará por repeticiones y se darán 3 vueltas al cirucuito 1ª) 20 repeticiones por posta 2ª) 15 repeticiones por posta 3ª) 10 repeticiones por posta Se recuperará aproximadamente 30" entre posta y posta Postas: 1-Abd.dorsal 2-Lumbares con elevación de piernas 3-Abd.inferior con elevación de piernas 4-Abd. superior piernas extendidas 5-Lumbares con elevación de tronco 6-Abd.superior con piernas semiflexionadas	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	20 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	21 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	27 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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

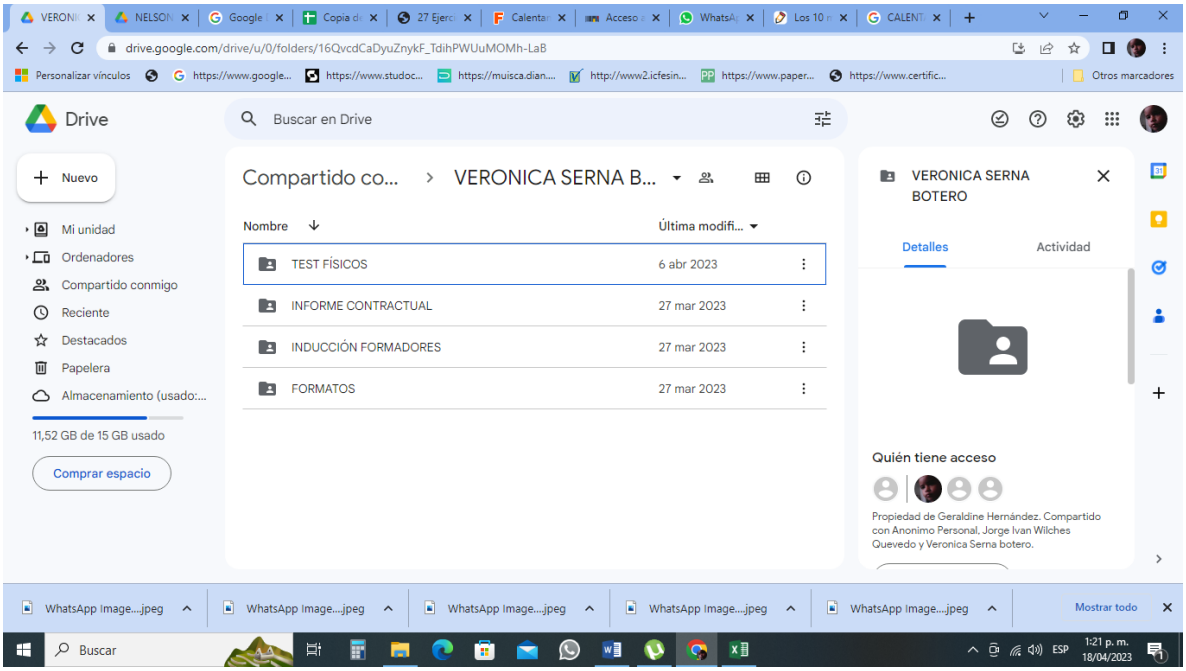
OBSERVACIONES:

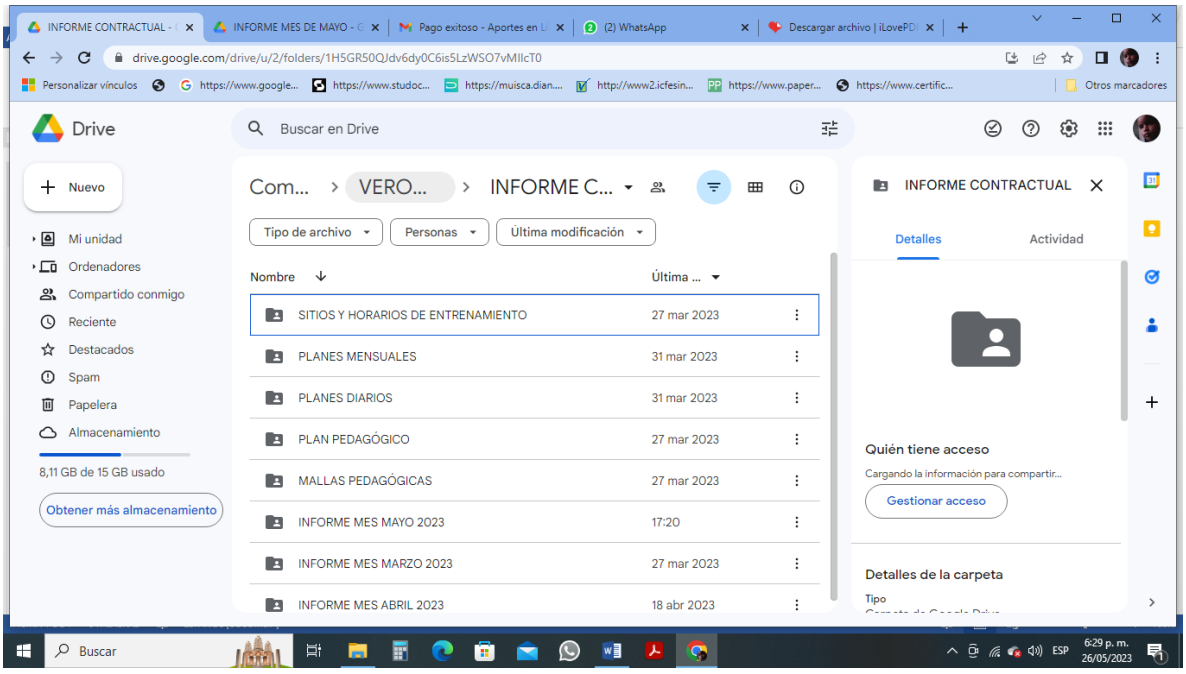
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
MUNICIPIO	VIOTA	FECHA	28 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	Circuito de musculación Realizar una vuelta completa a un circuito de musculación realizando de 10 a 15 repeticiones por ejercicio Se pueden emplear diferentes métodos para realizar los distintos ejercicios (máquinas, mancuernas, balón medicinal, gomas...) Es importante que se trabaje globalmente (tren superior, tren inferior, abdominal...)	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 2	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	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:


drive.google.com/drive/u/0/folders/16QvcdCaDyuZnykF_TdihPWUuMOMh-LaB
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado:...
11,52 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido co...
VERONICA SERNA B...
Nombre
Última modifi...
TEST FÍSICOS
6 abr 2023
INFORME CONTRACTUAL
27 mar 2023
INDUCCIÓN FORMADORES
27 mar 2023
FORMATOS
27 mar 2023
VERONICA SERNA BOTERO
Detalles
Actividad
Quién tiene acceso
Propiedad de Geraldine Hernández. Compartido con Anonimo Personal, Jorge Ivan Wilches Quevedo y Veronica Serna botero.
Mostrar todo
Buscar
ESP
1:21 p. m.
18/04/2023


drive.google.com/drive/u/2/folders/1H5GR50QJdv6dy0C6is5LzWSO7vMIlcT0
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
8,11 GB de 15 GB usado
Obtener más almacenamiento
Com...
VERO...
INFORME C...
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Nombre
Última ...
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO
27 mar 2023
PLANES MENSUALES
31 mar 2023
PLANES DIARIOS
31 mar 2023
PLAN PEDAGÓGICO
27 mar 2023
MALLAS PEDAGÓGICAS
27 mar 2023
INFORME MES MAYO 2023
17:20
INFORME MES MARZO 2023
27 mar 2023
INFORME MES ABRIL 2023
18 abr 2023
INFORME CONTRACTUAL
Detalles
Actividad
Quién tiene acceso
Cargando la información para compartir...
Gestionar acceso
Detalles de la carpeta
Tipo
Buscar
ESP
6:29 p. m.
26/05/2023

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**VIOTA**	
LUGAR: CENTRO POBLADO EL PIÑAL - SAN GABRIEL				**HORARIO DE PRACTICA:**	**01:00 PM - 07:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN (LUN-MAR) 01:00 PM - 03:00 PM	**FUNDAMENTACIÒN I- II (03:00 PM - 07:00 PM)**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CONFIANZA			
			RESPONSABILIDAD			
			AMISTAD			
			JUSTICIA			
			RESILENCIA			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			PUNTUALIDAD			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			AL PECHO			
			REBOTADO			
			BEISBOL			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: VERONICA SERNA BOTERO

EL SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y JUVENTUD DEL MUNICIPIO DE VIOTÁ CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el (la) señor(a) **VERONICA SERNA BOTERO,** identificada con Cédula de Ciudadanía No. 1.069.750.503 de Fusagasugá, Cundinamarca y con número de contrato 530- 2023, prestó sus servicios como **Formador De La Escuela De Formación Deportiva De Baloncesto**

Durante el periodo comprendido del 01 de noviembre al 30 de noviembre del 2023.

La presente Certificación se expide en la Secretaria de Cultura, Turismo, Deporte y Juventud a los (30) del mes de noviembre del año dos mil veintitrés (2023).

ALCALDÍA MUNICIPAL DE VIOTÁ
WILDER GÓMEZ ALCALDE 2020 - 2023
Unidos Al Cambio

MIGUEL ANGEL ACUÑA CASTRO
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Juventud.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	EL PIÑAL – SAN GABRIEL.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

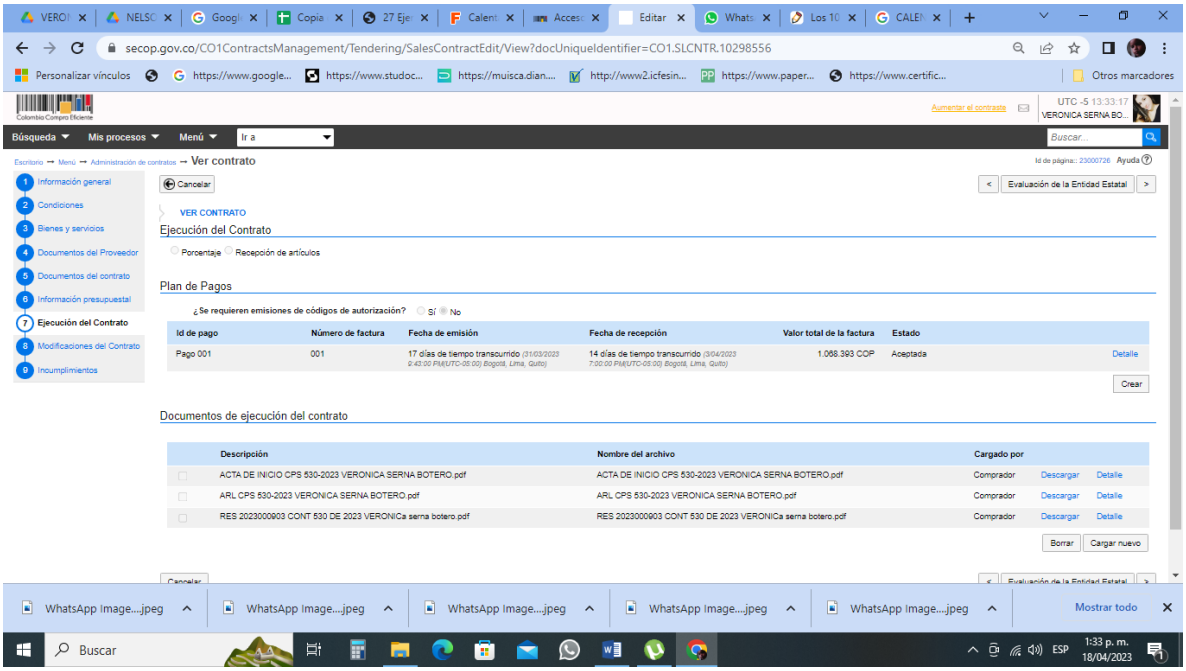




PUNTO VIVE DIGITAL – MUNICIPIO DE LA MESA. CUNDINAMARCA



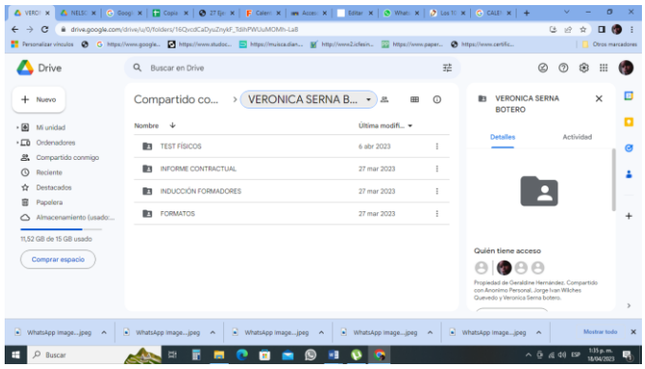
CAPACITACION DE FORMADORES Y FINALIZACION DE PROCESOS CONTRACTUALES, MOSQUERA – CUNDINAMARCA

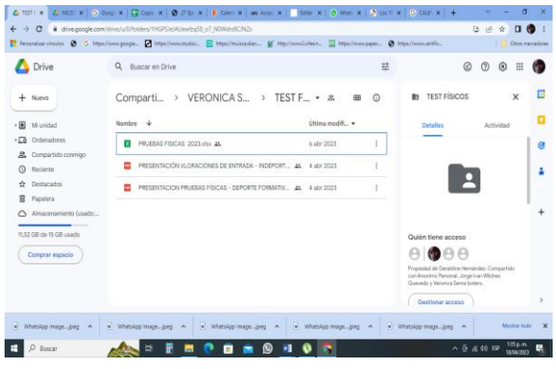

secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10298556
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Ver contrato
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Sí
No
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
Pago 001
001
17 días de tiempo transcurrido
14 días de tiempo transcurrido
1.068.393 COP
Aceptada
Detalle
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
ACTA DE INICIO CPS 530-2023 VERONICA SERNA BOTERO.pdf
ARL CPS 530-2023 VERONICA SERNA BOTERO.pdf
RES 2023000903 CONT 530 DE 2023 VERONICa serna botero.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
Borrar
Cargar nuevo
1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
Buscar
ESP
1:33 p. m.
18/04/2023

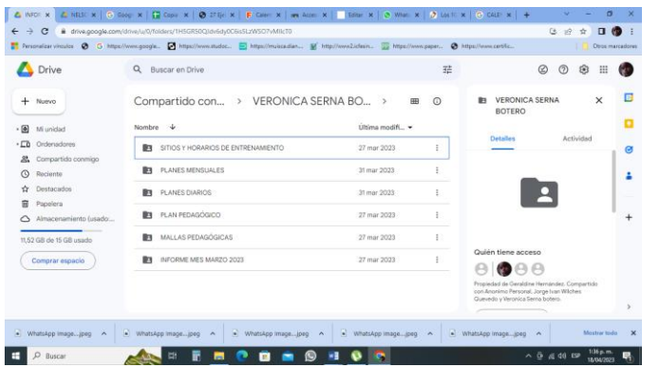
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

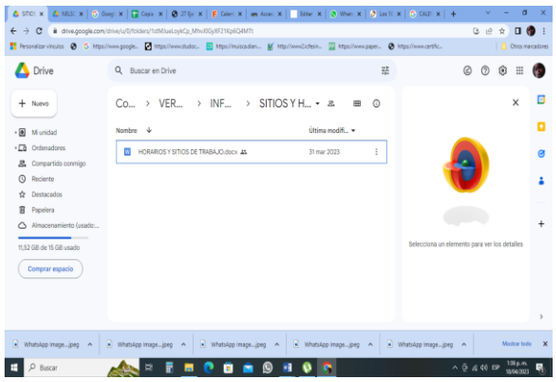
FORMADOR	VERONICA SERNA BOTERO
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	VIOTA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	EL PIÑAL – SAN GABRIEL

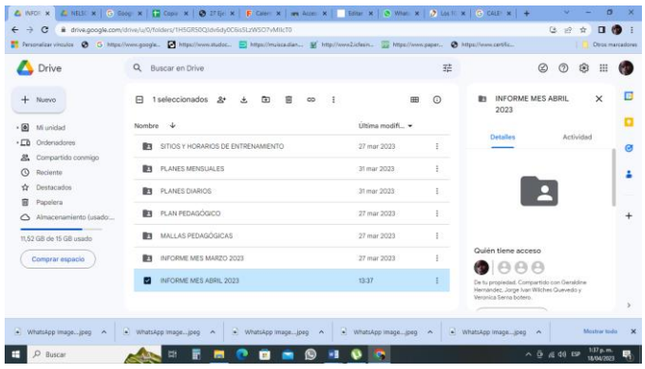
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

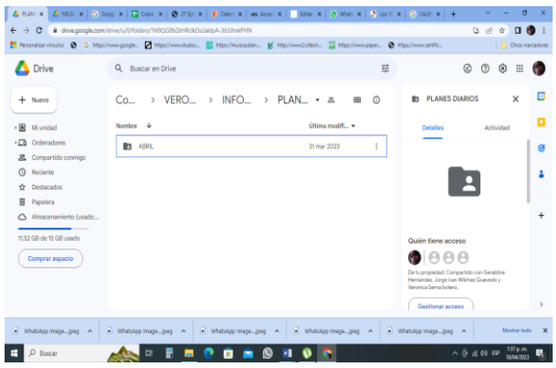












ACTIVIDADES	
	
EJERCICIO PRACTICO – MANEJO DE BALON **FECHA Y LUGAR: El Piñal – 05 DE NOVIEMBRE DE 2023**	**EJERCICIO PRACTICO – MANEJO DE BALON CON OBSTACULO** **FECHA Y LUGAR: El Piñal – 11 DE NOVIEMBRE DE 2023**
	
EJERCICIO PRACTICO – EQUILIBRIO **FECHA Y LUGAR: El Piñal – 17 DE NOVIEMBRE DE 2023**	**EJERCICIO PRÁCTICO – JUEGO LIBRE.** **FECHA Y LUGAR: El Piñal – 23 DE NOVIEMBRE DE 2023**

ACTIVIDADES	
	
EJERCICIO PRÁCTICO – PASE GRUPO X 3 DEP. **FECHA Y LUGAR: El Piñal - 14 DE NOVIEMBRE DE 2023**	**EJERCICIO PRÁCTICO. MANEJO DE BALON SIN OBSTACULO** **FECHA Y LUGAR: El Piñal - 18 DE NOVIEMBRE DE 2023**
	
PREPARACION JUEGO LUDICO VALOR COMPAÑERISMO **FECHA Y LUGAR: Polideportivo central -22 DE NOVIEMBRE DE 2023**	**APOYO ALCALDIA MUNICIPAL DE VIOTA** **FECHA Y LUGAR: Polideportivo central -22 DE NOVIEMBRE DE 2023**