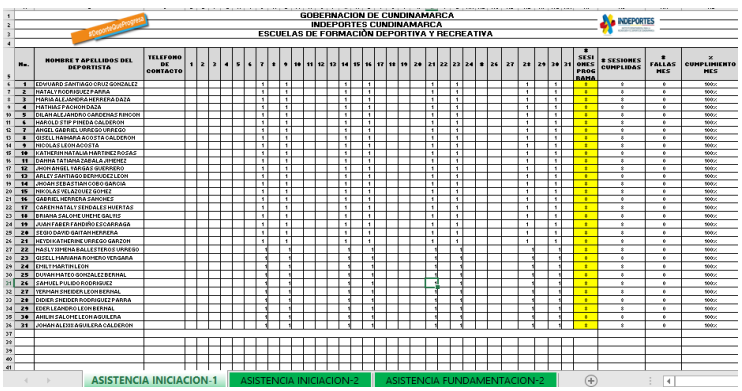
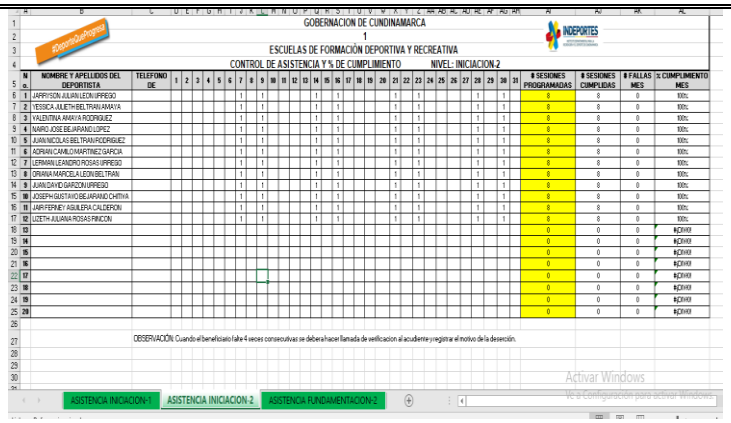
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - CTO 367 -2023			
Nombre del contratista	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ		
Número de identificación	21.032.794 De Ubalá	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	NOVIEMBRE	**N° de Registro Presupuestal**	2023000370 2023004262

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1 Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 
2 Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA ASISTENCIA INICIACION-1 | ASISTENCIA INICIACION-2 | ASISTENCIA FUNDAMENTACION-2

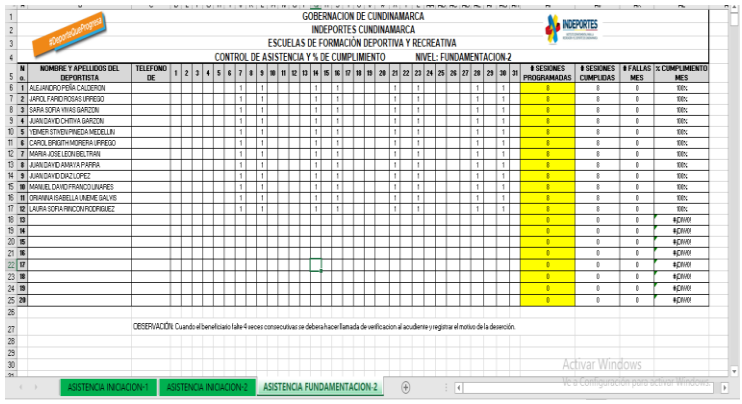


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
1
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JARRYSON JULIAN LEON URREGO		8	8	0	100%
2	YESSICA JULIETH BELTRAN AMAYA		8	8	0	100%
3	YALENTINA AMAYA RODRIGUEZ		8	8	0	100%
4	NARO JOSE BEJARANO LOPEZ		8	8	0	100%
5	JUAN NICOLAS BELTRAN RODRIGUEZ		8	8	0	100%
6	ASHAN CAMILO MARTINEZ GARCIA		8	8	0	100%
7	LERMAN LEANDRO ROSAS URREGO		8	8	0	100%
8	DRIANA MARCELA LEON BELTRAN		8	8	0	100%
9	JUAN DAVID GARZON URREGO		8	8	0	100%
10	JOSEPH GUSTAVO BEJARANO CHITIVA		8	8	0	100%
11	JARY FERNEY AGUILERA CALDERON		8	8	0	100%
12	LIZETH JULIANA ROSAS RINCON		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!

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

ASISTENCIA INICIACION-1 | ASISTENCIA INICIACION-2 | ASISTENCIA FUNDAMENTACION-2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALEJANDRO PEÑA CALDERON		8	8	0	100%
2	JAROL FARID ROSAS URREGO		8	8	0	100%
3	SARA SOFIA VIVAS GARZON		8	8	0	100%
4	JUAN DAVID CHITIVA GARZON		8	8	0	100%
5	YEIMER STIVEN PINEDA MEDELLIN		8	8	0	100%
6	CAROL BRIGITH MORERA URREGO		8	8	0	100%
7	MARIA JOSE LEON BELTRAN		8	8	0	100%
8	JUAN DAVID AMAYA PARRA		8	8	0	100%
9	JUAN DAVID DIAZ LOPEZ		8	8	0	100%
10	MANUEL DAVID FRANCO LINARES		8	8	0	100%
11	DRIANNA ISABELLA LIMEME GALVIS		8	8	0	100%
12	LAURA SOFIA RINCON RODRIGUEZ		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!

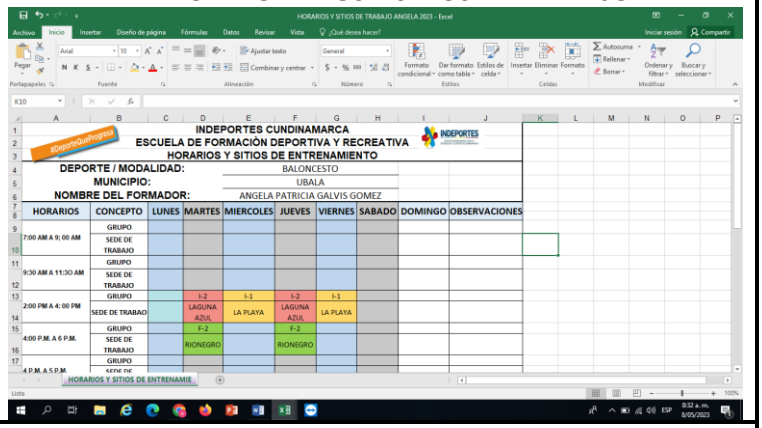
OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ASISTENCIA INICIACION-1 | ASISTENCIA INICIACION-2 | ASISTENCIA FUNDAMENTACION-2

ANEXO:1 ASISTENCIAS POR CATEGORIA

3 Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

ANEXO:2 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



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

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

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

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

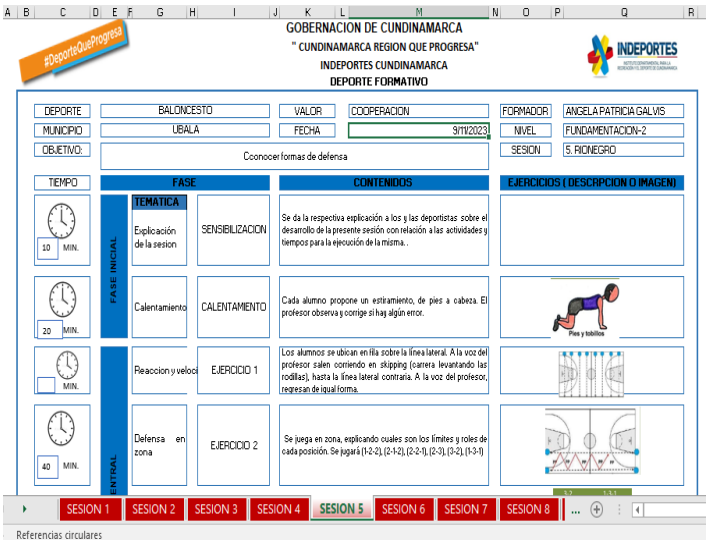
4 Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

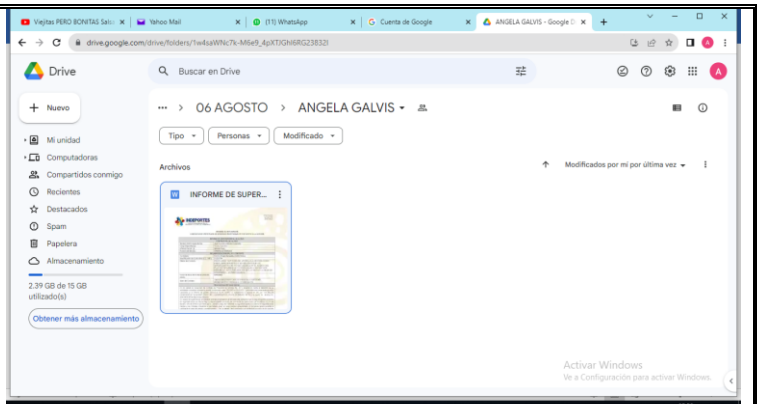
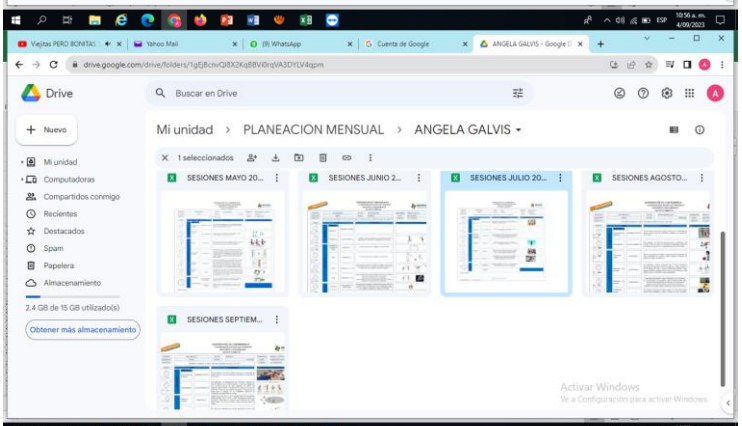
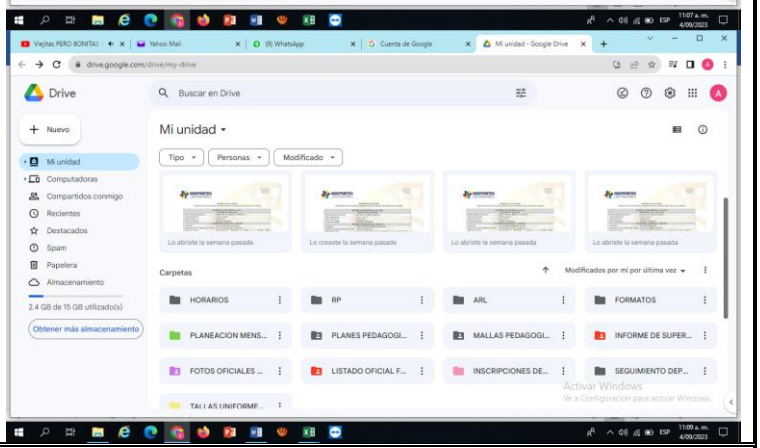
fUNDAMENTACION-2



	INICIACION-2 LA PLAYA  **INICIACION-2 LAGUNA AZUL**  **ANEXO:3 EVIDENCIA FOTOGRAFICA POR NIVEL**
5 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO #DeporteQueProgresa INDEPORTES **COBERTURA 2023** **ANEXO 4: FORMATO DE COBERTURA**
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.	

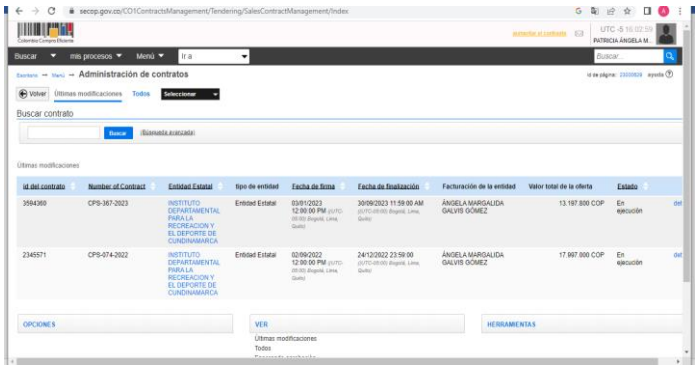
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO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

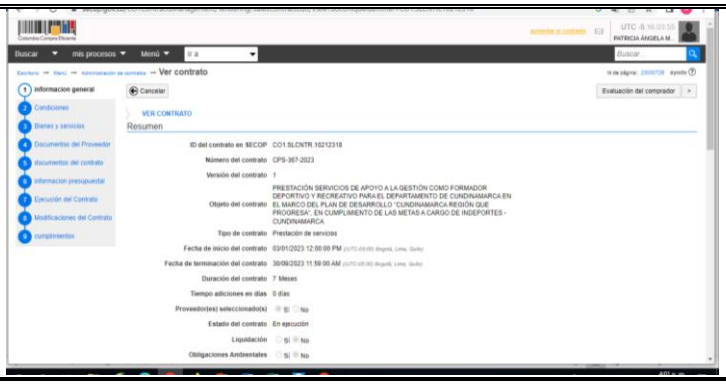
	 
7 Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	  **ANEXO 5: SESIONES DE CLASE NOVIEMBRE**
8 Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

	  
9 Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTE S CUNDINAMARCA ESCUELA S DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES:NOVIEMBRE — MUNICIPIO: UBALA LUGAR: LAGUNA AZUL,RIONEGRO,LA PLAYA — HORARIO DE PRACTICA: 2:00/4:00- 4:00/6:00 p.m NIVELES DESARROLLO MENSUAL — INICIACIÓN-1 (6 A 8 AÑOS) — INICIACIÓN-2 (9 A 12 AÑOS) — FUNDAMENTACIÓN-2 (10 A 12 AÑOS) DESARROLLO MENSUAL / VALORES I / VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, ORDEN, JUSTICIA, TRABAJO EN EQUIPO, LEALTAD, COOPERACION VALORES I / VALORES PERSONALES I: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL / INICIO: PREDEPORTIVOS, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE FINAL / DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCION, ADAPTACIÓN PARTE FINAL / DESTREZA I MOTORA Y CAPACIDADES COORDINATIVAS I: DIFERENCIACION, COMBINACION, ADAPTACION, ORIENTACION PASE

	ANEXO 6: PLAN MENSUAL NOVIEMBRE
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.	agosto del presente. 2. Realice la aplicación de pruebas antropométricas para el mes de septiembre a todos y cada uno de los deportistas beneficiados en el programa escuelas de formación. DEPORTE FORMATIVO. Las cuales se describen a continuación: Peso corporal. Estatura. Perímetro de cintura. Estatura sentada. Envergadura. 3. Realice aplicación de test solicitados para los deportistas beneficiados del programa DEPORTE FORMATIVO en el mes de septiembre, Los cuales se describen a continuación: Test de 20 metros lisos. Test de salto largo sin impulso. Salto vertical. Test shuttle run 4x10mt. AMARCA RADO GA VIVE! Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa Torre Beneficencia Piso 5 Código Postal: 111321 Teléfono: 749 1205 Ext. 1228 /CundinamarcaGob @CundinamarcaG www.cundinamarca.gov.co SFA-FO-003 Versión 005 26/01/2022 4.consolide en formato Word informe cualitativo y cuantitativo en relación con la aplicación de las primeras pruebas realizadas en el mes de abril del presente año.
11 El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	UBALÁ Alcaldía Municipal Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso **EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ** **HACE CONSTAR:** Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, presto sus servicios **PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** durante el periodo comprendido entre el 01 de Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2025, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre de 2023. **WILDER LINARES MORERA** JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899.999.385-1 Código Postal 251260 **ANEXO:7 CERTIFICACION MUNICIPAL** **ANEXO: 8 PAZ Y SALVO MUNICIPAL**

	 UBALÀ ALCALDIA MUNICIPAL Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÀ CERTIFICADO DE CONSTANCIA PAZ Y SALVO: Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, presto sus servicios **PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** cumpliendo sus obligaciones con número de contrato CPS 367 con fechas establecidas del 01/03/2023 al 30/11/2023 y quedando a paz y salvo con las actividades establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 05 días del mes de diciembre del 2023 **WILDER LINARES MORERA** **Jefe Oficina Deporte, Cultura y Turismo** PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 www.ubala-cundinamarca.gov.co / alcaldia@ubala-cundinamarca.gov.co **MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899.999.385-1 Código Postal 251260**
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.	 

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</td><td>
<table>
<tr><td>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</td><td>
<table>
<tr><th>FECHA</th><th>LUGAR</th><th>TEMA</th><th>HORA</th></tr>
<tr><td>20/11-2023</td><td>MEET</td><td>SOCIALIZACION ACERCA DE LA ENTREGA DE REFRIGERIOS POR PARTE DE INDEPORTES PARA REALIZAR ACTIVIDAD DE CIERRES DEL PROGRAMA 2023</td><td>06:30 P.M</td></tr>
<tr><td>17-11-2023</td><td>MEET</td><td>SOCIALIZACION ACERCA DE LOS CAMBIOS A REALIZAR EN LOS INFORMES DE GESTION Y DE SUPERVISION.</td><td>8:00 P.M</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>14 Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.</td><td>1. Programe la entrega del formato (FUID) o su equivalente al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera, cuando exista el requerimiento de ello por parte del Supervisor.</td></tr>
<tr><td>15 Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).</td><td>
</td></tr>
</table>

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

ANEXO 1, OBLIGACION 2: ASISTENCIAS POR CATEGORIA

INICIACION-1

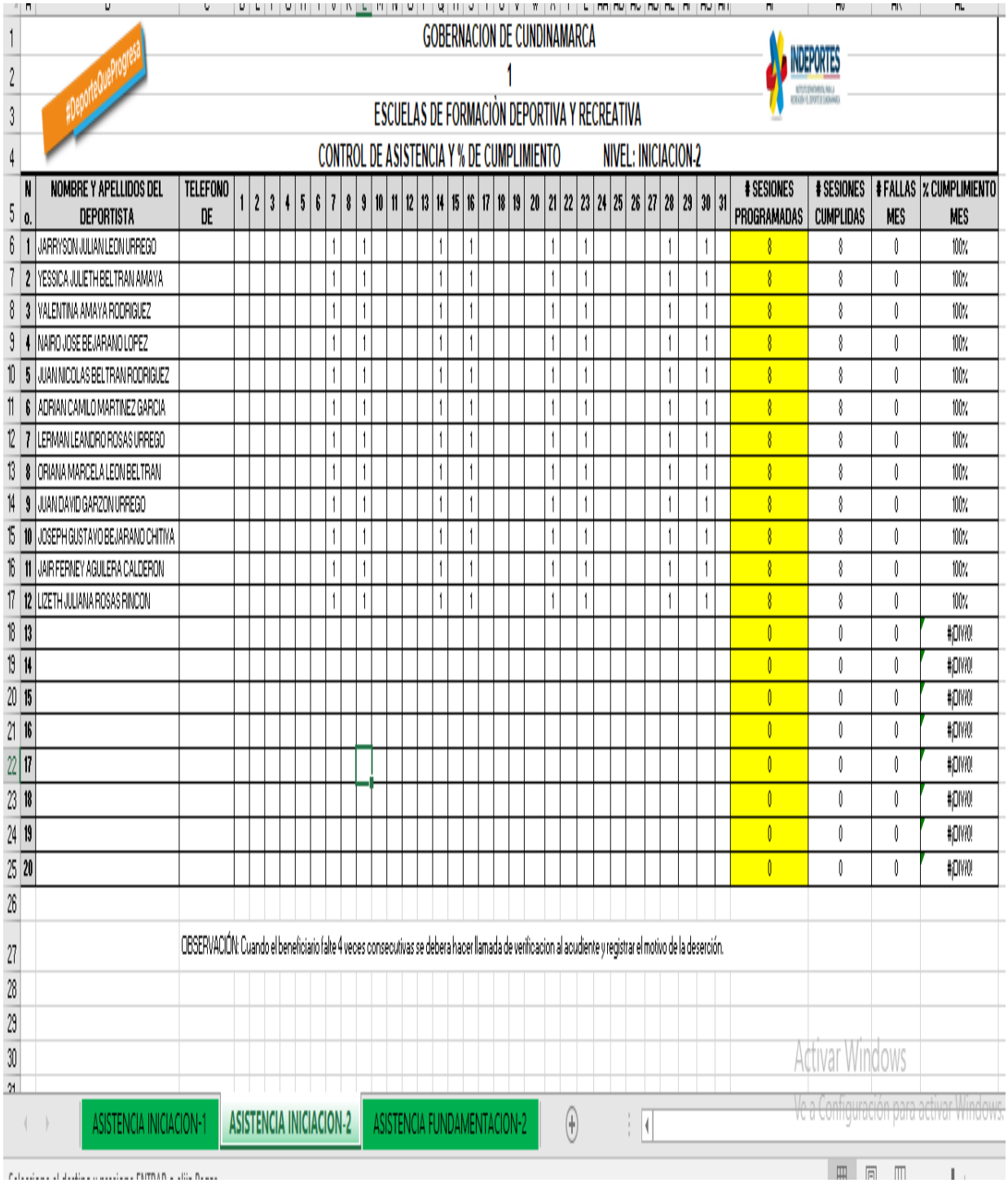
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

INICIACION-2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

1

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

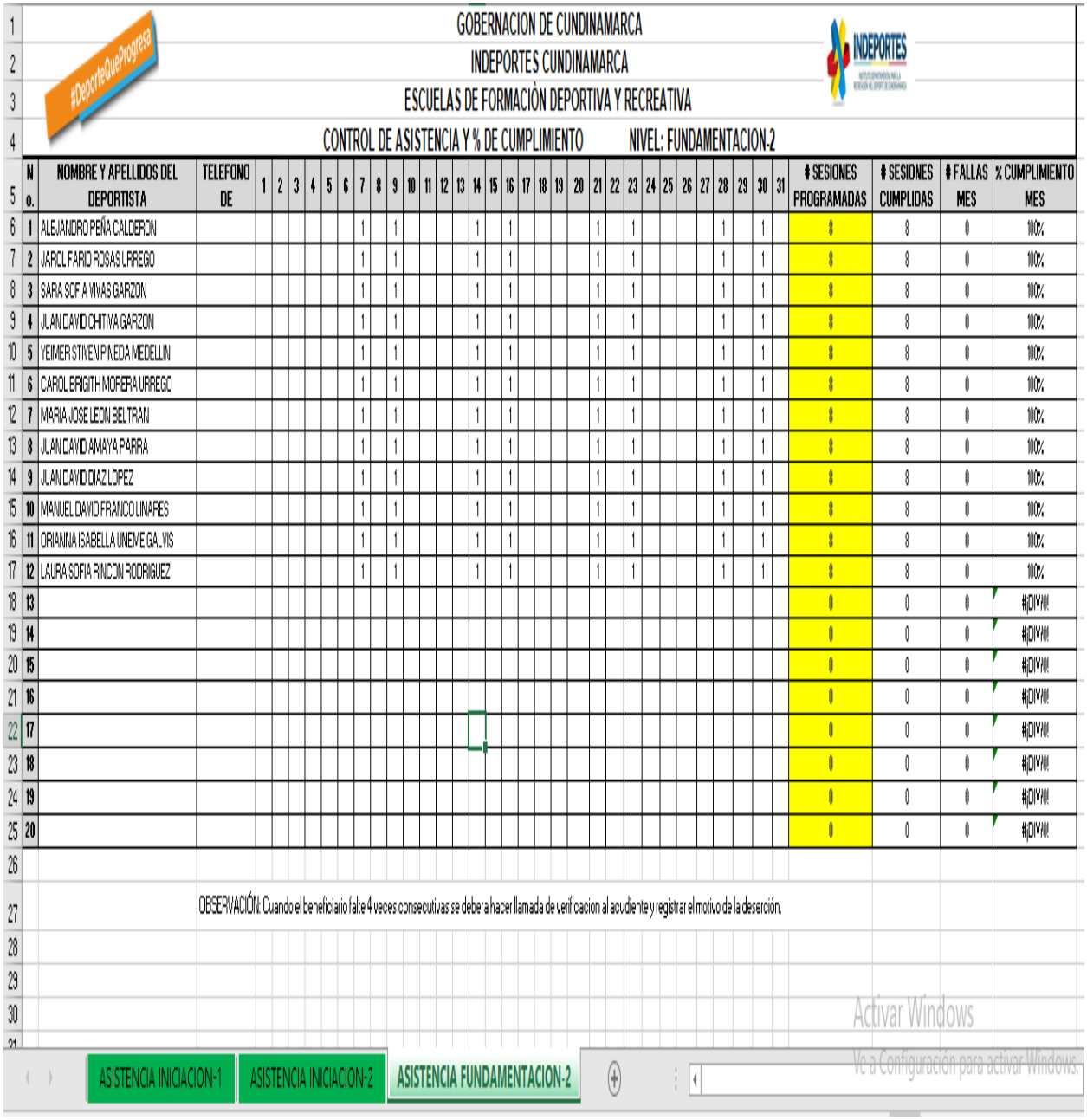
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JARRYSON JULIAN LEON URREGO								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
2	YESSICA JULIETH BELTRAN AMAYA								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
3	YALENTINA AMAYA RODRIGUEZ								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
4	NAIRO JOSE BEJARANO LOPEZ								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
5	JUAN NICOLAS BELTRAN RODRIGUEZ								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
6	ADRIAN CAMILO MARTINEZ GARCIA								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
7	LERMAN LEANDRO ROSAS URREGO								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
8	ORIANA MARCELA LEON BELTRAN								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
9	JUAN DAVID GARZON URREGO								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
10	JOSEPH GUSTAVO BEJARANO CHITIVA								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
11	JAIR FERNEY AGUILERA CALDERON								1	1						1	1						1		1					1		1		8	8	0	100%
12	LIZETH JULIANA ROSAS PINCON								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!

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

ASISTENCIA INICIACION-1 | ASISTENCIA INICIACION-2 | ASISTENCIA FUNDAMENTACION-2

FUNDAMENTACION-2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

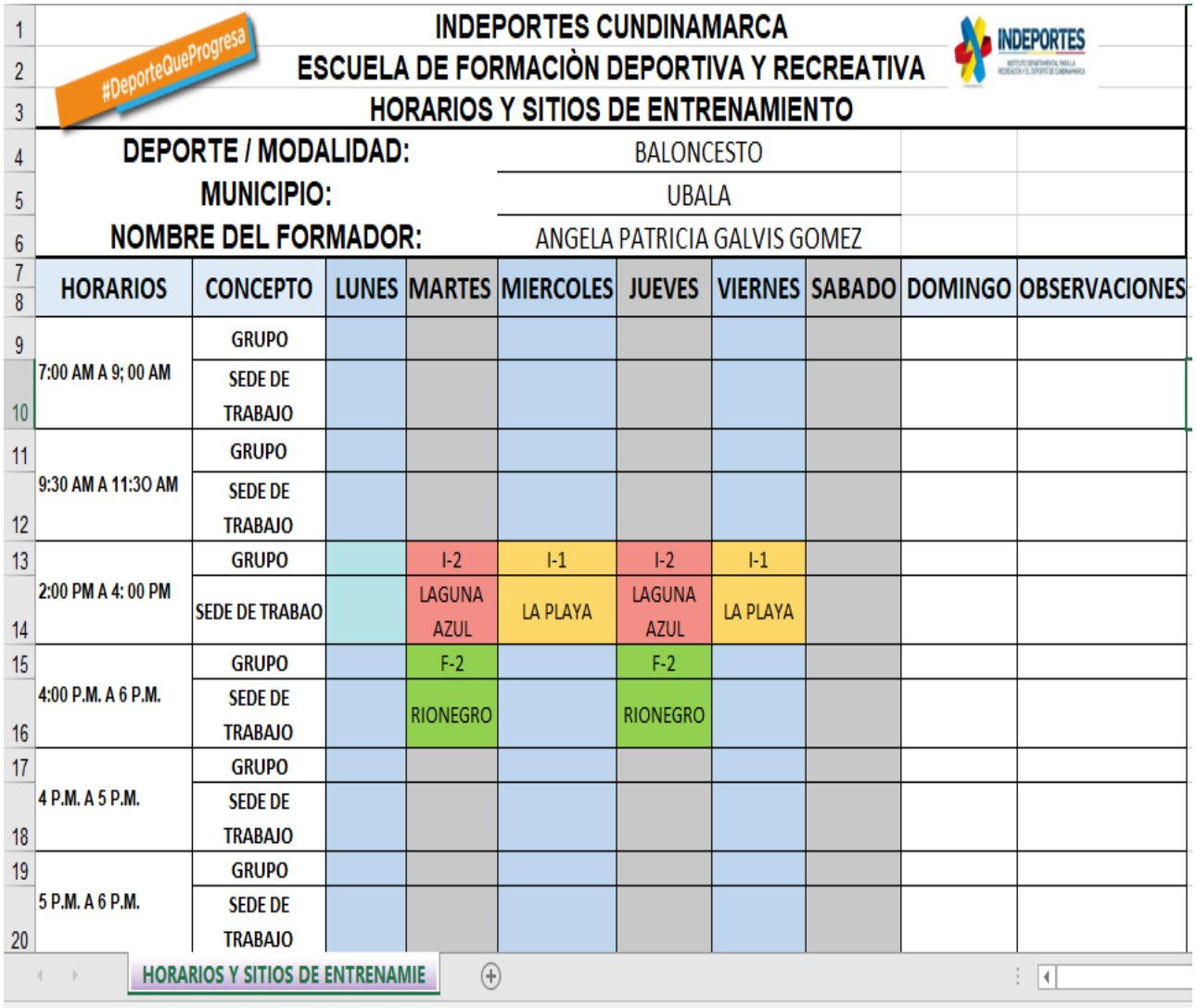
OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.

ASISTENCIA INICIACION-1 | ASISTENCIA INICIACION-2 | ASISTENCIA FUNDAMENTACION-2

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



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

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

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

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

ANEXO 3: OBLIGACION 4; EVIDENCIA FOTOGRAFICA POR CATEGORIA

INICIACION-1
RIONEGRO





LAGUNA AZUL





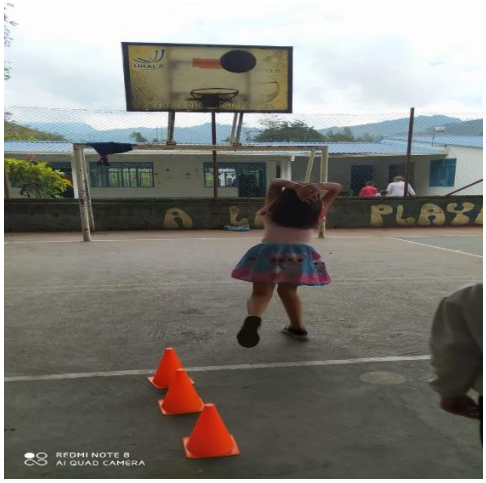
LA PLAYA





INICIACION-2

LA PLAYA





RIONEGRO





LAGUNA AZUL





FUNDAMENTACION-2

LAGUNA AZUL





RIONEGRO **LA PLAYA**



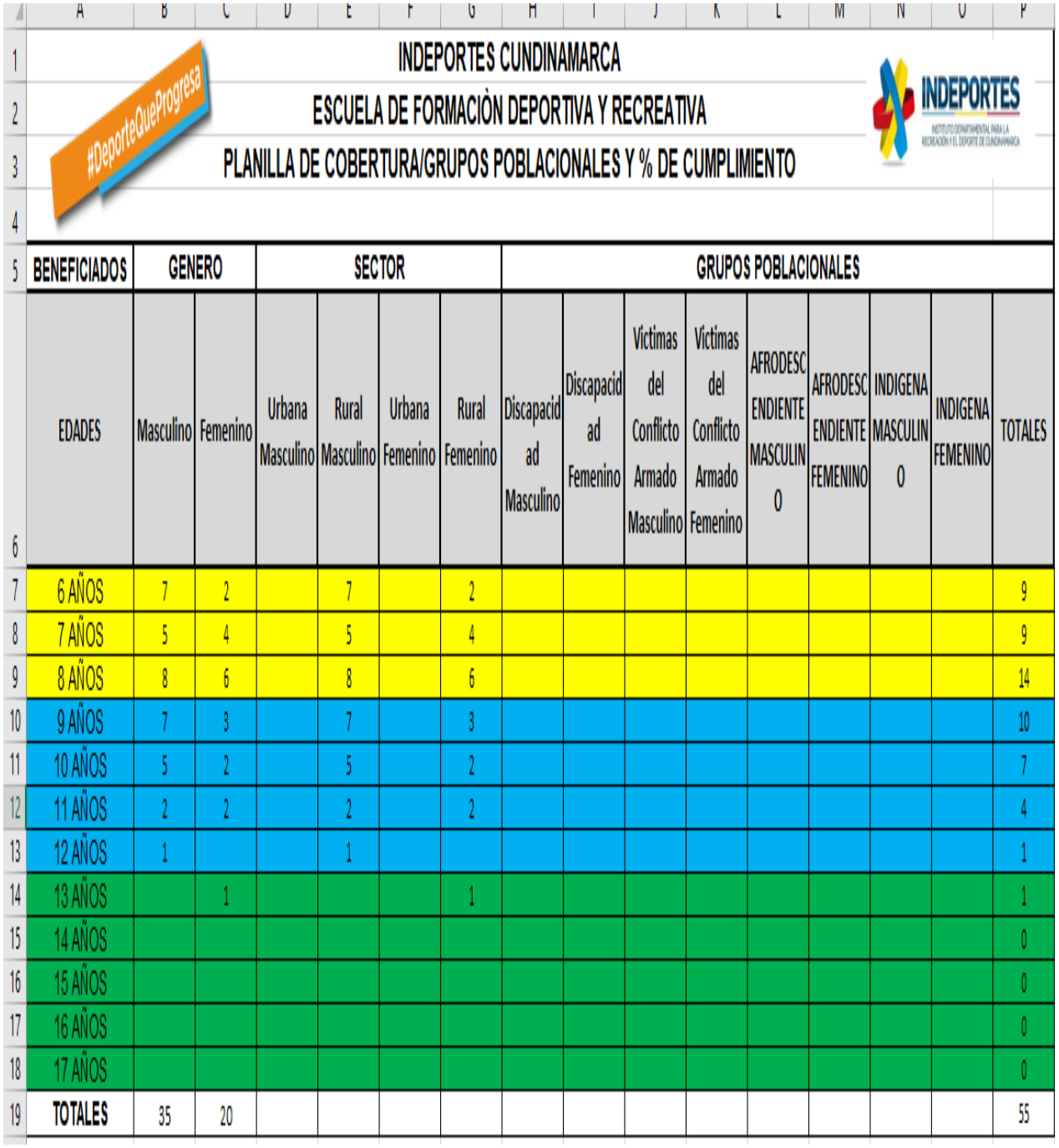


LA PLAYA





ANEXO 4, FORMATO DE COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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

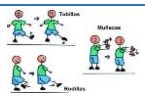
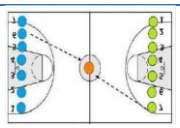
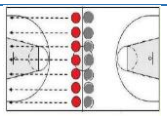
ANEXO: 5, OBLIGACION 7: SESIONES DIARIAS DE SEPTIEMBRE 2023

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Avanzar con el balón			SESION	1. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
20 MIN.		Movimiento articular	CALENTAMIENTO	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Dribling	EJERCICIO 1	Se enseña a rebotar el balón. Cada alumno tiene uno y practica en el puesto, primero con la mano izquierda, luego con la derecha y después con la que se sienta más cómodo.	
20 MIN.		Velocidad en el dribling	EJERCICIO 2	Se forman dos equipos y cada alumno se numera. Se dispone los equipos en cada línea final, frente a frente. Al centro, entre ambos equipos se ubica el balón. Cuando el profesor anuncia un número, los alumnos correspondientes corren a agarrar el balón y deben regresar a su zona driblándolo, sin dejarse tocar de su opositor, pues entonces pierde. El juego se puede realizar sin driblar o saltando.	
20 MIN.		Velocidad y reacción	EJERCICIO 3	Se forman los equipos rojo y gris. Cada alumno tiene un balón. Ubican a lo largo de la línea del medio campo, uno enfrente al otro. Al decir rojo, ellos irán driblando a coger a los azules, mientras estos tienen que llegar a la línea de fondo sin que los cojan. Si se nombra gris, será al revés. Variantes: dar cierta distancia entre los dos grupos; salida de diferentes maneras:	
20 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	Tingo tango. Se forma una ronda, un alumno se tapa los ojos y dice rápido "tingo, tingo, tingo… tango" mientras los demás rotan el balón. Cuando dice ¡tango! quien quede con el balón recibirá una "penitencia". Ej: imitar el sonido o movimiento de un animal, bailar una canción, contar un chiste	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se mantiene cada estiramiento por 10 segundos en Gemelos, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

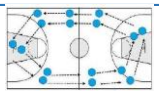
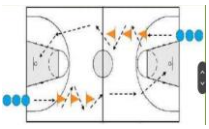
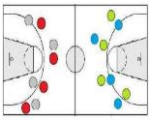
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Aprender a desplazarse en posición de ataque			SESION	2. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
10 MIN.		La sombra.	CALENTAMIENTO	Los jugadores se desplazan alrededor de la cancha en la posición básica de ataque (semiflexión de rodillas, las manos dispuestas y la cabeza alta). Luego repiten el ejercicio en parejas, uno frente al otro	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Los jugadores se distribuyen por la canchaen la posición fundamental. En parejas, un jugadortiene el balón y se coloca en posición de triple amenaza (balón arriba, abajo); el compañero simula quitarle el balón. A la señal del profesor, cambian de rol.	
30 MIN.		Ataque	EJERCICIO 2	Se forman dos hileras en ambas líneas de fondo. Cada alumno tiene un balón. Se ubican algunos conos y los alumnos pasan en zigzag, driblando, en posición de ataque y finalizan con un lanzamiento a la cesta (tienen solo una oportunidad de lanzar).	
30 MIN.		Defensa	EJERCICIO 3	Se forma una fila de jugadores en cada línea de fondo. Se desplazan en posición defensiva hasta la línea del centro y regresan trotando al punto de inicio.	
10 MIN.		Práctica de repaso	JUEGO	Partido. Los alumnos se distribuyen por equipos y repasan lo aprendido durante la sesión.	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Cada alumno realiza el estiramiento con ayuda de un compañero. Cada estiramiento se sostiene durante 15 segundos en: Abductores, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello, Gemelos.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

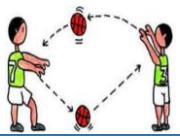
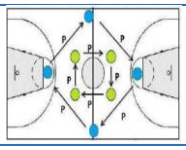
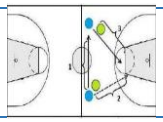
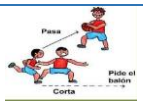
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	Trabajar coordinación general			SESION	3.LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se realiza dos veces cada estiramiento de Zancada, Gusanito, Avestruz, Caminar agarrando una pierna, Zancada lateral, Caminar con pierna estirada, Alternar los brazos, arriba y a los lados.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación	EJERCICIO 1	Por parejas, ambos con balón, lo lanzan mismo tiempo, uno por encima y el otro picado, intercambiando el lanzamiento.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 2	Los jugadores forman dos círculos: uno interno y otro externo, cada grupo con un balón. En el círculo interno se hacen pases cortos y en el externo hacen pases largos. Realizan los pases lo más rápido posible y luego cambian de posición los círculos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Corte	EJERCICIO 3	En un cuarto de cancha se realiza práctica dos contra dos, haciendo pases con corte, sin encestar. 1. Pasa - 2. Corre - 3. Pide el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	Juego practicando lo aprendido, atendiendo a las correcciones del profesor.	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Cada estiramiento se mantiene por 10 segundos en Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

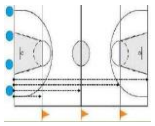
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Adquirir mayor eficacia en los movimientos para el drible y practicar los cambios de dirección			SESION	4. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
MIN.	Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.	
40 MIN.	FASE CENTRAL — Carrera de velocidad con balón	EJERCICIO 1	Cada alumno repite el ejercicio anterior desplazándose con dribling. Descansa 2 minutos.	
40 MIN.	Pie de pivot	EJERCICIO 2	Juego 2X2 a quitar el balón usando el pie de pivot, durante 4 segundos para pasar la pelota al compañero.	
MIN.	Partido	EJERCICIO 3	Se juega un partido donde solo se lanzará a la cesta desde el área de tres puntos.	
MIN.	A la Cenicienta	JUEGO	Todos sentados en círculo. Cada alumno pone un zapato en el centro. Un alumno, designado como "Cenicienta", tiene los ojos tapados. Los alumnos se sientan de tal manera que no se dejen ver el otro zapato. A la indicación del profesor, "Cenicienta" toma un zapato y, al destaparle los ojos,	
10 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se mantiene por 10 segundos cada estiramiento de Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello	
	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

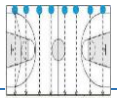
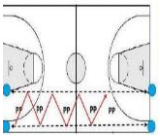
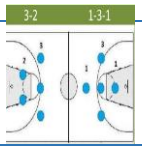
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Cconocer formas de defensa			SESION	5. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma. .	
20 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Cada alumno propone un estiramiento, de pies a cabeza. El profesor observa y corrige si hay algún error.	
MIN.	FASE CENTRAL	Reaccion y velocid	EJERCICIO 1	Los alumnos se ubican en fila sobre la línea lateral. A la voz del profesor salen corriendo en skipping (carrera levantando las rodillas), hasta la línea lateral contraria. A la voz del profesor, regresan de igual forma.	
40 MIN.		Defensa en zona	EJERCICIO 2	Se juega en zona, explicando cuales son los límites y roles de cada posición. Se jugará (1-2-2), (2-1-2), (2-2-1), (2-3), (3-2), (1-3-1)	
40 MIN.		Pases de pecho ida y vuelta	EJERCICIO 3	En parejas se desplazan en posición de defensa desde la parte inicial de la cancha hasta el fondo. Se hacen pases directos, picados, con la mano izquierda, con la mano derecha, con las dos.	
MIN.		Partido	JUEGO	Juego de 3 x 3. Se sientan y se tira al aire el balón y salen a encestar, mínimo haciendo al menos 10 pases entre el equipo antes de lanzar.	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Cada alumno propone un estiramiento de la cabeza a los pies. El profesor observa y corrige si hay algún error.	
		Retroalimentacion	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

ANGELA PATRICIA GALVIS

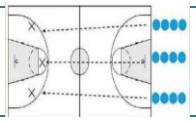
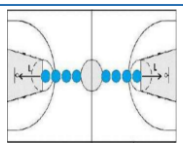
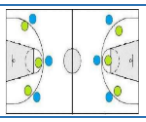
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	Identificar destrezas y habilidades			SESION	6. LA PLAYA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
20 MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se forman dos equipos, formados en fila dos metros antes de la línea media. Cada equipo debe recuperar los balones ubicados en el campo contrario y llevarlos al suyo	
40 MIN.	FASE CENTRAL — Desmarcación	EJERCICIO 1	Se forman grupos de 3. Un jugador se la pasará al compañero quien trata de desmarcase, con un amague y velocidad, para recibir el balón. Cambian de rol cada 3 acciones.	
40 MIN.	FASE CENTRAL — Velocidad y atención	EJERCICIO 2	El grupo se divide en dos. Cada equipo forma una hilera a partir del punto de tiro libre. Si el jugador encesta, quien le sigue debe atrapar el balón sin dejarlo caer al piso. Si el lanzador no encesta, quien le sigue deja rebotar el balón una vez y lo atrapa. Quien falla al lanzar o al atrapar sale del juego y salta al lazo mientras termina el juego y vuelven a comenzar otro.	
MIN.	FASE CENTRAL — Partido	EJERCICIO 3	Juego 3X3, con un balón y todos con marca. Juegan tratando de desmarcarse. El equipo al que le hagan cesta, realiza 5 sentadillas, sale y entra otro equipo a jugar contra el vencedor. Simultáneamente juegan en media cancha cada uno de los dos equipos que van a	
MIN.	FASE CENTRAL — Saltos en cuerda	JUEGO	Dos alumnos giran el lazo. Los demás a saltar la cuerda driblando, primero con ambos pies, luego con el derecho, luego con el izquierdo. Todos tratan de hacerlo uno por uno. Se turnan el rol de girar la cuerda.	
10 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Un alumno dirige el estiramiento, con libertad. Cada estiramiento se hace por 10 segundos. El profesor observa y corrige, si es necesario.	
		RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

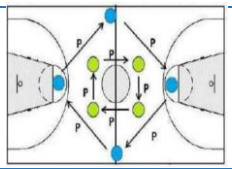
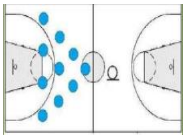
OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Aprender tipos de desplazamiento			SESION	7. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACIÓN	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
20 MIN.		Movimiento art	CALENTAMIENTO	Rotación externa e interna de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se forman dos equipos. Cada equipo intenta realizar 10 pases seguidos, sin perder el balón. Si lo pierde, los equipos cambian de rol y se debe comenzar a contar de nuevo los pases.	
20 MIN.		Desplazamientos y atrapadas	EJERCICIO 2	Los alumnos forman unapirámide y el entrenador indica hacia donde se desplaza cada uno. Además de practicar los desplazamientos, también se practica el agarre de rebotes, el pívot, el ataque, etc	
20 MIN.		Desplazamiento d	EJERCICIO 3	Se organizan por parejas, uno con balón y el otro en posición defensiva. El jugador con balón lo lanza rebotando suave y su compañero va por él en desplazamientos defensivos, lo recupera y se lo regresa para que lo vuelva a lanzar. Repiten cinco veces el	
20 MIN.		Práctica de repas	JUEGO	Partido. Los alumnos se distribuyen por equipos y repasan lo aprendido durante la sesión.	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento pasivo en parejas. Cada alumno realiza el estiramiento con ayuda de un compañero. Cada estiramiento se sostiene durante 15 segundos en: Abductores, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello, Gemelos.	
		Retroalimentacion	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	Espalda y bíceps femoral

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

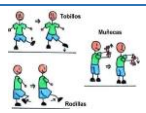
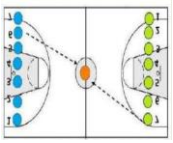
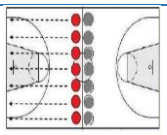
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Contribuir al desarrollo motriz e intelectual			SESION	8. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
20 MIN.		Movimiento articular	CALENTAMIENTO	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Dribling	EJERCICIO 1	Se enseña a rebotar el balón. Cada alumno tiene uno y practica en el puesto, primero con la mano izquierda, luego con la derecha y después con la que se sienta más cómodo.	
20 MIN.		Velocidad en el dribling	EJERCICIO 2	Se forman dos equipos y cada alumno se numera. Se dispone los equipos en cada línea final, frente a frente. Al centro, entre ambos equipos se ubica el balón. Cuando el profesor anuncia un número, los alumnos correspondientes corren a agarrar el balón y deben regresar a su zona driblándolo, sin dejarse tocar de su opositor, pues entonces pierde. El juego se puede realizar sin driblar o saltando.	
20 MIN.		Velocidad y reacción	EJERCICIO 3	Se forman los equipos rojo y gris. Cada alumno tiene un balón. Ubican a lo largo de la línea del medio campo, uno enfrente al otro. Al decir rojo, ellos irán driblando a coger a los azules, mientras estos tienen que llegar a la línea de fondo sin que los cojan. Si se nombra gris, será al revés. Variantes: dar cierta distancia entre los dos grupos; salida de diferentes maneras:	
20 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	Tingo tango. Se forma una ronda, un alumno se tapa los ojos y dice rápido "tingo, tingo, tingo... tango" mientras los demás rotan el balón. Cuando dice ¡tango! quien quede con el balón recibirá una "penitencia". Ej: imitar el sonido o movimiento de un animal, bailar una canción, contar un chiste	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se mantiene cada estiramiento por 10 segundos en Gemelos, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

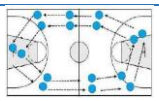
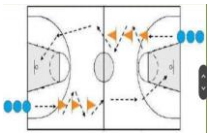
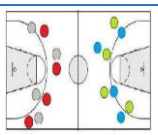
OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	Fomentar colaboración y respeto			SESION	9. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
10 MIN.		La sombra.	CALENTAMIENTO	Los jugadores se desplazan alrededor de la cancha en la posición básica de ataque (semiflexión de rodillas, las manos dispuestas y la cabeza alta). Luego repiten el ejercicio en parejas, uno frente al otro	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Los jugadores se distribuyen por la canchaen la posición fundamental. En parejas, un jugadortiene el balón y se coloca en posición de triple amenaza (balón arriba, abajo); el compañero simula quitarle el balón. A la señal del profesor, cambian de rol.	
30 MIN.		Ataque	EJERCICIO 2	Se forman dos hileras en ambas líneas de fondo. Cada alumno tiene un balón. Se ubican algunos conos y los alumnos pasan en zigzag, driblando, en posición de ataque y finalizan con un lanzamiento a la cesta (tienen solo una oportunidad de lanzar).	
30 MIN.		Defensa	EJERCICIO 3	Se forma una fila de jugadores en cada línea de fondo. Se desplazan en posición defensiva hasta la línea del centro y regresan trotando al punto de inicio.	
10 MIN.		Práctica de repaso	JUEGO	Partido. Los alumnos se distribuyen por equipos y repasan lo aprendido durante la sesión.	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Cada alumno realiza el estiramiento con ayuda de un compañero. Cada estiramiento se sostiene durante 15 segundos en: Abductores, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello, Gemelos.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

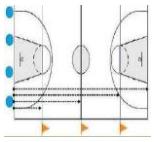
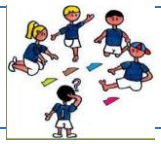
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Practicar paradas en uno y dos tiempos			SESION	10. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Carrera de velocidad con balón	EJERCICIO 1	Cada alumno repite el ejercicio anterior desplazándose con dribling. Descansa 2 minutos.	
40 MIN.		Pie de pivot	EJERCICIO 2	Juego 2X2 a quitar el balón usando el pie de pivot, durante 4 segundos para pasar la pelota al compañero.	
MIN.		Partido	EJERCICIO 3	Se juega un partido donde solo se lanzará a la cesta desde el área de tres puntos.	
MIN.		A la Cenicienta	JUEGO	Todos sentados en círculo. Cada alumno pone un zapato en el centro. Un alumno, designado como "Cenicienta", tiene los ojos tapados. Los alumnos se sientan de tal manera que no se dejen ver el otro zapato. A la indicación del profesor, "Cenicienta" toma un zapato y, al destaparle los ojos,	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se mantiene por 10 segundos cada estiramiento de Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

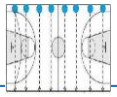
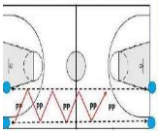
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Mejorar capacidades			SESION	11. RIONEGRO

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma. .	
20 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Cada alumno propone un estiramiento, de pies a cabeza. El profesor observa y corrige si hay algún error.	
MIN.	FASE CENTRAL	Reaccion y velocid	EJERCICIO 1	Los alumnos se ubican en fila sobre la línea lateral. A la voz del profesor salen corriendo en skipping (carrera levantando las rodillas), hasta la línea lateral contraria. A la voz del profesor, regresan de igual forma.	
40 MIN.		Defensa en zona	EJERCICIO 2	Se juega en zona, explicando cuales son los límites y roles de cada posición. Se jugará (1-2-2), (2-1-2), (2-2-1), (2-3), (3-2), (1-3-1)	
40 MIN.		Pases de pecho ida y vuelta	EJERCICIO 3	En parejas se desplazan en posición de defensa desde la parte inicial de la cancha hasta el fondo. Se hacen pases directos, picados, con la mano izquierda, con la mano derecha, con las dos.	
MIN.		Partido	JUEGO	Juego de 3 x 3. Se sientan y se tira al aire el balón y salen a encestar, mínimo haciendo al menos 10 pases entre el equipo antes de lanzar.	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Cada alumno propone un estiramiento de la cabeza a los pies. El profesor observa y corrige si hay algún error.	
		Retroalimentacion	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

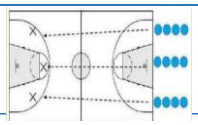
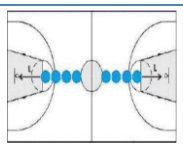
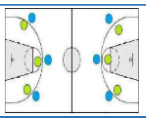
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	Mejorar posiciones dentro del campo			SESION	12. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
20 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se forman dos equipos, formados en fila dos metros antes de la línea media. Cada equipo debe recuperar los balones ubicados en el campo contrario y llevarlos al suyo	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desmarcación	EJERCICIO 1	Se forman grupos de 3. Un jugador se la pasará al compañero quien trata de desmarcase, con un amague y velocidad, para recibir el balón. Cambian de rol cada 3 acciones.	
40 MIN.		Velocidad y atención	EJERCICIO 2	El grupo se divide en dos. Cada equipo forma una hilera a partir del punto de tiro libre. Si el jugador encesta, quien le sigue debe atrapar el balón sin dejarlo caer al piso. Si el lanzador no encesta, quien le sigue deja rebotar el balón una vez y lo atrapa. Quien falla al lanzar o al atrapar sale del juego y salta al lazo mientras termina el juego y vuelven a comenzar otro.	
MIN.		Partido	EJERCICIO 3	Juego 3X3, con un balón y todos con marca. Juegan tratando de desmarcarse. El equipo al que le hagan cesta, realiza 5 sentadillas, sale y entra otro equipo a jugar contra el vencedor. Simultáneamente juegan en media cancha cada uno de los dos equipos que van a	
MIN.		Saltos en cuerda	JUEGO	Dos alumnos giran el lazo. Los demás a saltar la cuerda driblando, primero con ambos pies, luego con el derecho, luego con el izquierdo. Todos tratan de hacerlo uno por uno. Se turnan el rol de girar la cuerda.	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Un alumno dirige el estiramiento, con libertad. Cada estiramiento se hace por 10 segundos. El profesor observa y corrige, si es necesario.	
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

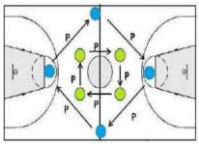
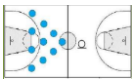
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Aprender a jugar con y sin balón			SESION	13. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACIÓN	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
20 MIN.		Movimiento articul	CALENTAMIENTO	Rotación externa e interna de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se forman dos equipos. Cada equipo intenta realizar 10 pases seguidos, sin perder el balón. Si lo pierde, los equipos cambian de rol y se debe comenzar a contar de nuevo los pases.	
20 MIN.		Desplazamientos y atrapadas	EJERCICIO 2	Los alumnos forman unapirámide y el entrenador indica hacia donde se desplaza cada uno. Además de practicar los desplazamientos, también se practica el agarre de rebotes, el pivot, el ataque, etc	
20 MIN.		Desplazamiento d	EJERCICIO 3	Se organizan por parejas, uno con balón y el otro en posición defensiva. El jugador con balón lo lanza rebotando suave y su compañero va por él en desplazamientos defensivos, lo recupera y se lo regresa para que lo vuelva a lanzar. Repiten cinco veces el	
20 MIN.		Práctica de repas	JUEGO	Partido. Los alumnos se distribuyen por equipos y repasan lo aprendido durante la sesión.	
10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento pasivo en parejas. Cada alumno realiza el estiramiento con ayuda de un compañero. Cada estiramiento se sostiene durante 15 segundos en: Abductores, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello, Gemelos.	
		Retroalimentacion	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	Espalda y bíceps femoral

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

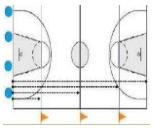
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Mejorar comunicación en el grupo			SESION	14. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se da la respectiva explicación a los y las deportistas sobre el desarrollo de la presente sesión con relación a las actividades y tiempos para la ejecución de la misma.	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Carrera de velocidad con balón	EJERCICIO 1	Cada alumno repite el ejercicio anterior desplazándose con dribling. Descansa 2 minutos.	
40 MIN.		Pie de pivot	EJERCICIO 2	Juego 2X2 a quitar el balón usando el pie de pivot, durante 4 segundos para pasar la pelota al compañero.	
MIN.		Partido	EJERCICIO 3	Se juega un partido donde solo se lanzará a la cesta desde el área de tres puntos.	
MIN.		A la Cenicienta	JUEGO	Todos sentados en círculo. Cada alumno pone un zapato en el centro. Un alumno, designado como "Cenicienta", tiene los ojos tapados. Los alumnos se sientan de tal manera que no se dejen ver el otro zapato. A la indicación del profesor, "Cenicienta" toma un zapato y, al destaparle los ojos,	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se mantiene por 10 segundos cada estiramiento de Piernas, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

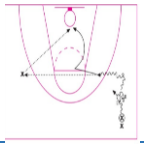
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	Practicar técnica de pase y táctica individual			SESION	15. LA PLAYA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportista, como se va a desarrollar la sesión del día, como las actividades y tiempos de la ejecución de la sesión.	
20 MIN.	FASE INICIAL — Pre-deportivo	CALENTAMIENTO	Ejercicios de manejo de balón en movimiento	
20 MIN.	FASE CENTRAL — RECEPCIÓN	EJERCICIO 1	Después de pasar al entrenador la recepción la hacemos con parada de dos tiempos, después pivote atrás y pase al entrenador. Finalizamos con un corte para recibir el pase de vuelta y entrada a canasta.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 2	Entrenar «el timing» de un pase de vuelta cuando el defensor viene del lado contrario, pasar y cortar recibiendo el pase de vuelta con un defensor rebasado.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — TACTICO	EJERCICIO 3	2 contra 2 en medio campo, pasar después de pivotar y cortar para recibir pase de vuelta. Intentar completar la acción sin bote.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — PARTIDO	JUEGO	JUEGO 5 X 5 PRACTICANDO LA TECNICA DE PASES Y DEMAS EJERCICIOS PRACTICADOS EN LA SESIÓN	
10 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Eatiramiento de modo cefalo caudal y proximo distal con recomendaciones y supervisión del docente	
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

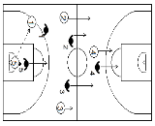
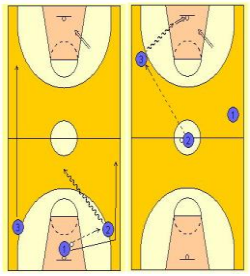
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Enseñar los fundamentos del contraataque			SESION	16. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportista, como se va a desarrollar la sesión del día, como las actividades y tiempos de la ejecución de la sesión.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Ejercitar el cuerpo	CALENTAMIENTO	Calentamiento: estiramientos y ejercicios de manejo del balón en movimiento	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ataque	EJERCICIO 1	Cuando el atacante y el defensor se mueven de lado a lado, el atacante deberá de «salir» hacia arriba del defensor buscando un mejor ángulo de recepción de balón.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 2	Un pasador con un defensor solo «molestando»: el último pase el jugador que recibe con parada en dos tiempo y sale botando hacia canasta (trabajar en ambos lados).	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Táctico	EJERCICIO 3	2 contra 2 + 1 pasador, en situación de contraataque con los fundamentos del «hombre contra hombre». Los jugadores sobre el primer y segundo pase están defendidos muy próximos. En el regreso se cambian los roles ataque defensa.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	JUEGO 5 X 5 PRACTICANDO LA TECNICA DE PASES Y DEMAS EJERCICIOS PRACTICADOS EN LA SESIÓN	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren superior e inferior con ejercicios ya establecidos y adquiridos.	
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar.	

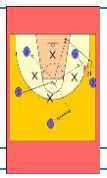
OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Implementar fundamentos defensivos			SESION	17. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportista, como se va a desarrollar la sesión del día, como las actividades y tiempos de la ejecución de la sesión.	
20 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	El jugador atacante da un paso hacia uno u otro lado. El defensor se desplaza delante de él evitando una posible penetración, el mismo ejercicio anterior pero el atacante se lanza el balón hacia un lado para realizar una parada en dos tiempos el defensor protege la entrada.	
20 MIN.		Táctico	EJERCICIO 2	2 contra 2 + 1 pasador en el puesto de base que bota de un lado a otro con los aleros intentando desmarcase. Los defensores se alejan o acercan más a su atacante en función de la posición del balón. Después de recibir el balón 1 contra 1	
20 MIN.		Técnico	EJERCICIO 3	UBALA+M2+K243	
20 MIN.		Partido	JUEGO	5 contra 5 con defensa agresiva, el ataque no puede botar, uso de los pivotes y cortes; defensa: presión con especial atención al balón	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Eatiramiento de modo cefalo caudal y proximo distal con recomendaciones y supervisión del docente	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

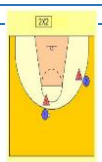
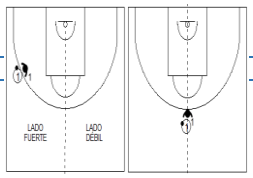
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION -2
OBJETIVO:	Practicar bloqueos			SESION	18. LA PLAYA

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Explicación de las actividades o ejercicios a realizar en el transcurso de la sesión, se dan recomendaciones para el buen desarrollo de la misma y cumplimiento de los objetivos.	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se realizará una inscripcion en forma ordenada de los deportistas y asi se empezará a tomar las medidas	
40 MIN.	FASE CENTRAL	iniciacion del bloqueo	EJERCICIO 1	2 contra 0, comenzando con un bloque después de bote y continuación hacia la canasta del bloqueador, 1 contra 1 + 1, bote hacia canasta, bloqueo y continuación hacia canasta del bloqueador.	
40 MIN.		Practica del bloqueo	EJERCICIO 2	Bloqueo indirecto al lado contrario del balón con defensa sobre el jugador que recibe el bloqueo. El defensor del bloqueador cambia la defensa y defiende al jugador bloqueado	
2 MIN.		Defensa con bloqueo	EJERCICIO 3	1 contra 1 + 1, defensa adelantada sobre el bloqueo. El jugador que bota pasa al bloqueador después de que este ha «continuado» hacia la canasta.	
MIN.		Prácticar	JUEGO	Tiros libres, 3 tiros X 3 veces. El jugador que consigue 3 canastas seguidas acaba	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Eatiramiento de modo cefalo caudal y proximo distal con recomendaciones y supervisión del docente	
		Vuelta a la calma	RETO PROXIMA SESION	Se les informa a los deportistas que estas medidas antropometricas se volveran a realizar en el segundo semestre del año, con el fin de hacer seguimiento y ver la diferencia en cada uno de las tomas.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

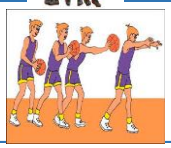
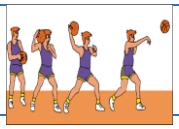
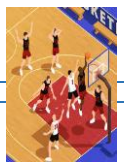
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Enseñar técnica del pase			SESION	19. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportistas, como se van a desarrollar la sesión del día, las cuales son pruebas de entrada donde les tomaremos algunas medidas y se les relizaran algunas pruebas.	
20 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Realizar trote en diferentes niveles alrededor del campo deportivo, seguido de movimiento articular guiado	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase 1	EJERCICIO 1	Pase con una mano con paso cruzado. Utilizar ambas manos.	
40 MIN.		2 tipode pase	EJERCICIO 2	Pase de pecho con dos manos con continuo movimiento del balón	
40 MIN.		Variante	EJERCICIO 3	Pase largo con una mano con un paso hacia adelante (beisbol), pase de pecho con dos manos en movimiento, entrada a canasta después de recibir el balón.	
MIN.		Partido	JUEGO	Partidos en competición: ataque; pases con dos manos por encima de la cabeza, y de hombro con una mano. Solo se permite un bote para entrar a canasta. Pases al compañero más cercano. En las paradas, utilizar pivotes	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Eatiramiento de modo cefalo caudal y proximo distal con recomendaciones y supervisión del docente	
		Vuelta a la calma	RETO PROXIMA SESION		

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

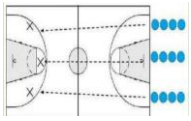
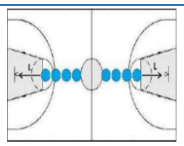
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Identificar destrezas y habilidades			SESION	20. RIONEGRO

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportistas, como se van a desarrollar la sesión del dia, la cuale consiste en realizar unos ejercicios especificos acordes al deporte baloncesto.	
20 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se forman dos equipos, formados en fila dos metros antes de la línea media. Cada equipo debe recuperar los balones ubicados en el campo contrario y llevarlos al suyo	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desmarcación	EJERCICIO 1	Se forman grupos de 3. Un jugador se la pasará al compañero quien trata de desmarcase, con un amague y velocidad, para recibir el balón. Cambian de rol cada 3 acciones.	
40 MIN.		Velocidad y atención	EJERCICIO 2	El grupo se divide en dos. Cada equipo forma una hilera a partir del punto de tiro libre. Si el jugador encesta, quien le sigue debe atrapar el balón sin dejarlo caer al piso. Si el lanzador no encesta, quien le sigue deja rebotar el balón una vez y lo atrapa. Quien falla al lanzar o al atrapar sale del juego y salta al lazo mientras termina el juego y vuelven a comenzar otro.	
MIN.		Partido	EJERCICIO 3	Juego 3X3, con un balón y todos con marca. Juegan tratando de desmarcarse. El equipo al que le hagan cesta, realiza 5 sentadillas, sale y entra otro equipo a jugar contra el vencedor. Simultáneamente juegan en media cancha cada uno de los dos equipos que van a	
MIN.		Saltos en cuerda	JUEGO	Dos alumnos giran el lazo. Los demás a saltar la cuerda driblando, primero con ambos pies, luego con el derecho, luego con el izquierdo. Todos tratan de hacerlo uno por uno. Se turnan el rol de girar la cuerda.	
10 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren superior e inferior con ejercicios ya establecidos y adquiridos.	
		Vuelta a la calma	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	Implementar fundamentos defensivos			SESION	21. LA PLAYA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportista, como se va a desarrollar la sesión del día, como las actividades y tiempos de la ejecución de la sesión.	
20 MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Defensa	EJERCICIO 1	El jugador atacante da un paso hacia uno u otro lado. El defensor se desplaza delante de él evitando una posible penetración, el mismo ejercicio anterior pero el atacante se lanza el balón hacia un lado para realizar una parada en dos tiempos el defensor protege la entrada.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Táctico	EJERCICIO 2	2 contra 2 + 1 pasador en el puesto de base que bota de un lado a otro con los aleros intentando desmarcase. Los defensores se alejan o acercan más a su atacante en función de la posición del balón. Después de recibir el balón 1 contra 1	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Técnico	EJERCICIO 3	3 contra 2 medio campo, después de tirar a canasta el tirador pasa a defender y los defensores atacan (2 X 1) hacia la otra canasta del campo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Partido	JUEGO	5 contra 5 con defensa agresiva, el ataque no puede botar, uso de los pivotes y cortes; defensa: presión con especial atención al balón	
10 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Eatiramiento de modo cefalo caudal y proximo distal con recomendaciones y supervisión del docente	
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar.	

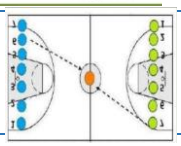
OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Avanzar con el balón			SESION	22. LAGUNA AZUL

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportista, como se va a desarrollar la sesión del día, como las actividades y tiempos de la ejecución de la sesión.	
20 MIN.		Movimiento articular	CALENTAMIENTO	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Dribling	EJERCICIO 1	Se enseña a rebotar el balón. Cada alumno tiene uno y practica en el puesto, primero con la mano izquierda, luego con la derecha y después con la que se sienta más cómodo.	
20 MIN.		Velocidad en el dribling	EJERCICIO 2	Se forman dos equipos y cada alumno se numera. Se dispone los equipos en cada línea final, frente a frente. Al centro, entre ambos equipos se ubica el balón. Cuando el profesor anuncia un número, los alumnos correspondientes corren a agarrar el balón y deben regresar a su zona driblándolo, sin dejarse tocar de su opositor, pues entonces pierde. El juego se puede realizar sin	
20 MIN.		Velocidad y reacción	EJERCICIO 3	Se forman los equipos rojo y gris. Cada alumno tiene un balón. Ubican a lo largo de la línea del medio campo, uno enfrente al otro. Al decir rojo, ellos irán driblando a coger a los azules, mientras estos tienen que llegar a la línea de fondo sin que los cojan. Si se nombra gris, será al revés. Variantes: dar cierta distancia entre los dos grupos; salida de diferentes maneras: sentados, tumbados, etc.; en vez de llegar a la línea de fondo, el	
20 MIN.		Vuelta a la calma	JUEGO	Tingo tango. Se forma una ronda, un alumno se tapa los ojos y dice rápido "tingo, tingo, tingo... tango" mientras los demás rotan el balón. Cuando dice ¡tango! quien quede con el balón recibirá una "penitencia". Ej: imitar el sonido o movimiento de un animal, bailar una canción, contar un chiste	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una vuelta a la calma donde se ejecuta una elongación muscular	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar.	

RVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

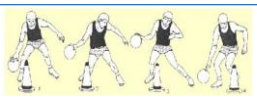
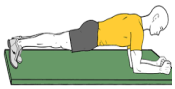
FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION-2
OBJETIVO:	Mejorar por medio de ejercicios el acondicionamiento fisico de los jugadores			SESION	23. RIONEGRO

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportista, como se va a desarrollar la sesión del día, como las actividades y tiempos de la ejecución de la sesión.	
20 MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se realiza el calentamiento estático, para trabajar con las articulaciones: Cuello: Se realiza una combinación de movimientos del cuello Brazos: Se gira de forma circular hacia adelante y hacia atrás cada brazo, luego se toma cada uno y se coloca sobre el brazo contrario y de estira por completo, después siguen las muñecas las cuales se giran de forma circular en ambos sentidos, y finalmente los dedos realizando movimientos varios abriendo y cerrando las manos una y otra vez.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Sentadilla con lazamiento de balon	EJERCICIO 1	Colocados frente a la pared, se debe hacer una sentadilla tradicional con un balón medicinal de unos tres kilos. Una vez que subas, en esa posición, lanzarás el balón hacia arriba. Se hará la recepción del balón, amortiguando con las piernas y haciendo la sentadilla.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Desplazamientos laterales	EJERCICIO 2	Es un ejercicio coordinativo, una escalera de coordinación. Estos desplazamientos se utilizan mucho en baloncesto, sobre todo cuando se defiende.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Plancha manos-codos	EJERCICIO 3	Es para la zona core. Hay que hacer una plancha tradicional, apoyando los antebrazos y las punteras de los pies. Se sube y se hace un ascenso con una mano y otra y hay que quedarse como en una plancha normal de manos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Trabajar en circuito	JUEGO	Hay que hacer los cuatro ejercicios seguidos, incluyendo una transición de un minuto y medio ya sea andando o pedaleando. Una vez finalizado, se vuelve al primer ejercicio	
10 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	Estiramiento	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión	
	FASE FINAL — Retroalimentación	Retroalimentación	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar.	

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	ANGELA PATRICIA GALVIS
MUNICIPIO	UBALA	FECHA	1/12/2023	NIVEL	INICIACION-2
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el baloncesto			SESION	24. LA PLAYA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la sesion	SENSIBILIZACION	Se les explica a los deportista, como se va a desarrollar la sesión del día, como las actividades y tiempos de la ejecución de la sesión.	
20 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los deportistas haran un trote suave alrededor del campo de deportes luego realizaran desplazamientos en diferentes direcciones	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Pases con pelota mixta	EJERCICIO 1	Se organizan los deportistas en parejitas y en difernte parte del campo deportivo, con un balón cada jugador y una pelota extra de tennis, deben psar la pelota de tennis al otro compañero mientras se dribla el balon con la mano dominante, realizando diversas clases de pases, luego cambian y asi sucesivamente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Pases por parejas en movimiento	EJERCICIO 2	Por ejemplo 3 botas ya 4 línea recta o realizando cambios de dirección al llegar al medio campo realice el pase que decidamos luego un beso posición inicial 43 recibir hace lo mismo que 310 y sucesivamente también se pueden realizar una parada confía el tiro y luego are el pase que decidamos	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Rueda de pases trasparada	EJERCICIO 3	Se distribuye al equipo en cuatro filas situadas en las esquinas del medio campo, a la orden deo profe sale driblando el primero de cada fila hacia el centro, luego realiza un pase de pecho al jugador que está situado en la otra fila este jugador wuelve y hace el mismo ejercicio y pasa a la otra fila y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el ejercicio.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — partido	JUEGO	Se realiza un partido donde implementaran la estategia de realizar pases a todos los del equipo y asi valdra la cesta de lo contrario no.	
10 MIN.	FASE FINAL — Calmante	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los participantes se ubican en circulos y se realizaran estiramientos resaltando la importancia de estos.	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	En casa poner en practica el respeto pidiendo permiso si va a tomar algo que no es suyo.	

OBSERVACIONES:

ANGELA PATRICIA GALVIS

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS

ANEXO 6, OBLIGACION 9: PLAN MENSUAL NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:NOVIEMBRE				MUNICIPIO:		UBALA
LUGAR: LAGUNA AZUL,RIONEGRO,LA PLAYA				HORARIO DE PRACTICA: 2:00/4:00- 4:00/6:00 p.m		
				NIVELES		
				INICIACIÓN-1	INICIACIÓN-2	FUNDAMENTACIÒN-2
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	10 A 12 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			ORDEN	X	X	X
			JUSTICIA			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
			LEALTAD			
			COOPERACION	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	PREDEPORTIVOS	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		DESTREZAS MOTORAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS	DIFERENCIACION	X	X	X
			COMBINACION	X	X	X
			ADAPTACION	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			AGARRE DE BALON			
			BOTE	X	X	X
			ENTRADA A CANASTA			
			TIRO A CANASTA	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TACTICA INDIVIDUAL	X	X	X
			TACTICA COLECTIVA	X	X	X
			TACTICA DE EQUIPO	X	X	X
			SISTEMA DE JUEGO			
			1C1 EN DEFENSA			
			1C1 EN ATAQUE			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

ANEXO:7 CERTIFICACION MUNICIPAL

UBALÁ
Alcaldía Municipal

Ubalá
Liderazgo, Unión Y Compromiso

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

HACE CONSTAR:

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

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

WILDER LINARES MORERA
JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

ANEXO:8 PAZ Y SALVO MUNICIPAL

UBALÀ
ALCALDIA MUNICIPAL

Ubalá
Liderazgo, Unión Y Compromiso

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

CERTIFICADO DE CONSTANCIA
PAZ Y SALVO:

Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadania No. **21.032.794**, presto sus servicios **PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** cumpliendo sus obligaciones con número de contrato CPS 367 con fechas establecidas del 01/03/2023 al 30/11/2023 y quedando a paz y salvo con las actividades establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 05 días del mes de diciembre del 2023

WILDER LINARES MORERA
Jefe Oficina Deporte, Cultura y Turismo