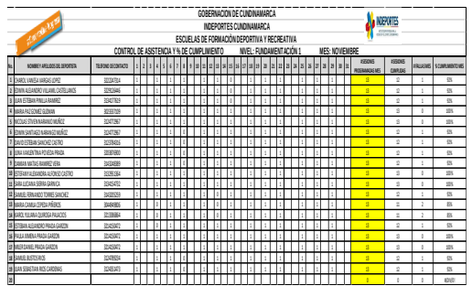
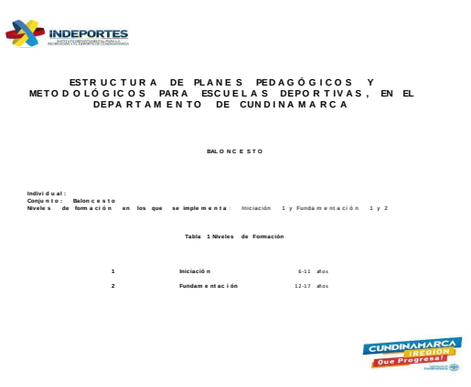
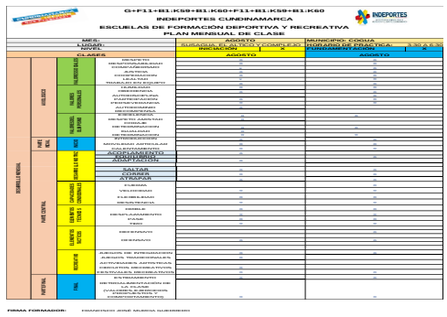
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - CTO 654 - 2023			
Nombre del contratista	FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO		
Número de identificación	1070306123	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/11/2023 AL 30/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023004292

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

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
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 lasmismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN 1 MES: NOVIEMBRE
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.	 INDEPORTES ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGÓGICOS Y METODOLÓGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA BALONCESTO Individual: Conjunto: Baloncesto Niveles de formación en los que se implementa: Iniciación 1 y Fundamentación 1 y 2 Tabla 1 Niveles de Formación 1 Iniciación 6-11 años 2 Fundamentación 12-17 años

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	

G-P11-81.K59-81.K60-P11-81.K59-81.K60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

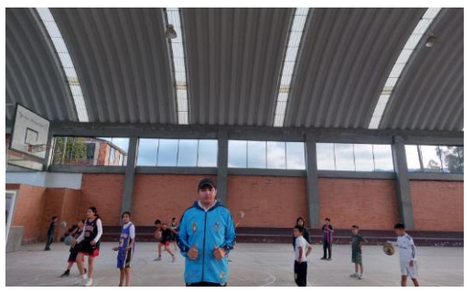
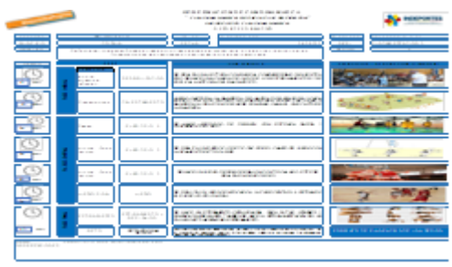
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

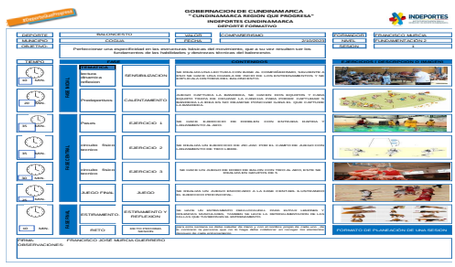
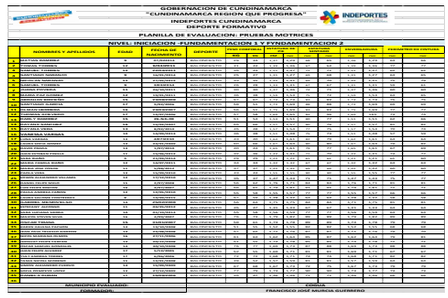
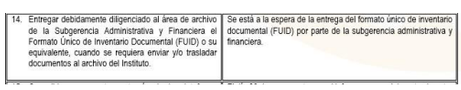
PLAN MENSUAL DE CLASE

ÁREA: ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA | MUNICIPIO: CONSTA
NIVEL: INICIACION | HORARIO DE ENLISTADO: 9:30 A 6:30
FUNDAMENTACION

					AGOSTO	AGOSTO
ESCUELA DEPORTIVA	ATLETISMO	ATLETISMO BASICO	ATLETISMO BASICO			
		SALTOS	SALTOS			
		LANZAMIENTOS	LANZAMIENTOS			
		CARRERAS	CARRERAS			
	NATACION	NATACION	NATACION			
		ADAPTATIVA	ADAPTATIVA			
		SALTOS	SALTOS			
		CARRERAS	CARRERAS			
		NATACION	NATACION			
	PARA NATACION	CARRERAS COMBINADAS	CARRERAS COMBINADAS			
		CARRERAS TECNICAS	CARRERAS TECNICAS			
		SALTOS	SALTOS			
		LANZAMIENTOS	LANZAMIENTOS			
		NATACION	NATACION			
	PARTIDAL	FINAL	FINAL			

FIRMA FORMADOR:

medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
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 FORMACIÓN 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 | | | | | | | | | | | | | | | | 0 7 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | | 0 8 AÑOS | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 9 AÑOS | 3 | 1 | | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 10 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | | 3 | | | | | | | | | | 5 11 AÑOS | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | | | | | | | | | 6 12 AÑOS | 3 | 2 | | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 5 13 AÑOS | 3 | 2 | | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 5 14 AÑOS | 3 | 1 | | 3 | | 1 | | | | | | | | | | 4 15 AÑOS | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | | | | | | | | | 8 17 AÑOS | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | | | | 3 TOTALES | 25 | 20 | 0 | 25 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45
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.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones almes 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 almes 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 30minutos. 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.	

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.	
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.	
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.	
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.	
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	

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).	
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	

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01





OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN MES: NOVIEMBRE

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	LAURA SALOME CONTRERAS GARCIA	3212901908		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
2	JUAN JOSE FONSECA RODRIGUEZ	3202346578		1		1			1		0		0			1		1		1			1		1		1			1		1		13	11	2	85%
3																																		0	0	0	#¡DIV/0!
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN 1 MES: NOVIEMBRE

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	CHAROL VANESA VARGAS LOPEZ	3222247314	1			1		1		1		1		1		0			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
2	EDWIN ALEJANDRO VILLAMIL CASTELLANOS	3229126446	1			1		1		1		1		1		0			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
3	JUAN ESTEBAN PINILLA RAMIREZ	3134177619	1			1		1		1		1		1		0			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
4	MARIA PAZ GOMEZ GUZMAN	3023337109	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
5	NICOLAS STIVEN NARANJO MUÑOZ	3124772967	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
6	EDWIN SANTIAGO NARANGO MUÑOZ	3124772967	1			1		1		0		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
7	DAVID ESTEBAN SANCHEZ CASTRO	3123784316	1			1		1		0		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
8	JUNA VAXLENTINA POVEDA PRADA	3203876900	1			1		1		0		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
9	DAMIAN MATIAS RAMIREZ VERA	3143248389	1			1		1		0		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
10	ESTEFANY ALEXANDRA ALFONSO CASTRO	3132951364	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
11	SARA LUCIANA SIERRA GARNICA	3134154732	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
12	SAMUEL FERNANDO TORRES SANCHEZ	3143205259	1			1		1		1		1		0		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
13	MARIA CAMILA CEPEDA PIÑEROS	3044949806	1			0		1		1		1		0		1			1		1		1				1		1		1			13	11	2	85%
14	KAROL YULIANA QUIROGA PALACIOS	3213386864	1			0		1		1		1		0		1			1		1		1				1		1		1			13	11	2	85%
15	ESTEBAN ALEJANDRO PRADA GARZON	3214150472	1			0		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
16	PAULA XIMENA PRADA GARZON	3214150472	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
17	MILER DANIEL PRADA GARZON	3214150472	1			1		1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
18	SAMUEL BUSTOS RIOS	3124789234	1			1		1		0		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
19	JUAN SEBASTIAN RIOS CARDENAS	3124351473	1			1		1		0		1		1		1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

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	NICOLL DAYANA ACUÑA VERA	3154735009	1		1			1		1		1		1		1			1		1		1				1		1		0			13	12	1	92%
2	LAURA SOFIA GOMEZ GUZMAN	3023337109	1		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
3	YINETH DAYANA SANCHEZ CASTRO	3123784316	1		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		0			13	12	1	92%
3	DANIEL FELIPE MELO RAMIREZ	3143729187	1		1			1		1		0				1			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
5	LUIS FELIPE RINCON CONTRERAS	3102422380	1		1			1		1		0				1			1		1		1				1		1		1			13	11	2	85%
6	PAULA ANDREA CAÑON	3103202683	1		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		0			13	11	2	85%
7	MAICOL STEVEN SILVA VELASQUEZ	3118941299	0		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		0			13	10	3	77%
8	JUAN DAVID LARA CHOLO	3219450644	1		1			1		1		0				1			1		1		1				1		1		1			13	11	2	85%
9	KAREN JULIANA PACHON HUERTAS	3204895870	0		1			1		1		1				1			1		1		0				1		1		0			13	9	4	69%
10	JEAN PAUL TRUJILLO GARZON	3013228610	1		1			1		1		1				1			1		1		0				1		1		1			13	12	1	92%
11	NICOL MARIANA OLMOS AMAYA	3209855145	1		1			1		1		0				1			1		1		0				1		1		1			13	10	3	77%
12	JHOSUAT FELIPE FARFAN AMAYA	3209855145	0		1			1		1		1				1			1		1		0				1		1		1			13	11	2	85%
13	THOMAS ACEVEDO MONTOYA	3104787166	1		1			1		1		1				1			1		1		0				1		1		0			13	11	2	85%
14	JUAN FELIPE ALVAREZ ALARCON	3024191705	1		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		0			13	12	1	92%
15	DAVID SANTIAGO GARCIA AHUMADA	3134775533	1		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
16	TANIA NICOLL MORENO RINCON	3208068205	1		1			1		1		1				1			0		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
17	OSCAR SAMUEL GONZALES RODRIGUEZ	3209923055	1		1			1		1		1				0			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
18	YULY ANDREA TORRES SANCHEZ	3143205259	0		1			1		1		1				0			1		1		1				1		0		1			13	10	3	77%
19	SIMON ALEJANDRO CUERVO IZQUIERDO	32044454037	1		1			1		1		1				0			1		1		1				1		1		1			13	12	1	92%
20	SOFIA POMPEYO LOPEZ	3209180764	1		1			1		1		1				0			1		1		1				1		0		1			13	11	2	85%
21	DARLY KATHERINE TAMIREZ VERA	3143248389	0		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		0			13	11	2	85%
22	EDWIN SANTIAGO CARPETA GOMEZ	31336666166	1		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
23	GABRIEL MENDIVELSO VELANDIA	3208610536	1		1			1		1		1				1			1		1		1				1		1		1			13	13	0	100%
24	ANYI DANIELA DURAN JIMENEZ	3112786227	1		1			1		1		1				1			0		1		1				1		1		1			13	11	2	85%

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

BALONCESTO

Individual:
Conjunto: Baloncesto
Niveles de formación en los que se implementa: Iniciación 1 y Fundamentación 1 y 2

Tabla 1 Niveles de Formación

1	Iniciación	6-11 años
2	Fundamentación	12-17 años

1. INTRODUCCIÓN

Es ya un hecho incuestionable que el deporte en la vida social de las personas a cobrado un valor muy elevado, lo vemos en las nuevas tendencias deportivas surgentes en la actualidad, la cantidad de gimnasios, el aumento de centros fitness,moda en ropa y calzado deportivo, entre otras más.

El deporte se ha convertidoen un estilo de vida para muchas personas y como tal el estado debe garantizar el acceso al mismo y a los escenarios deportivos para subuena práctica tanto educativa como competitiva, es por esta razón y no ajeno a larealidad físicaactual que Indeportes Cundinamarca desde su alta gerencia, junto a los institutos deportivos, oficina de deportes, juntas de acción comunal, instituciones educativas y comunidad en general, adelanta y pone en marcha procesos formativos en diferentes disciplinas deportivas a nivel del departamento de Cundinamarca.

Este apoyo humano y técnico busca beneficiar a la mayor cantidad de personas (niños, niñas, jóvenes) de cada uno de los 116 municipios de Cundinamarca con programas de formación deportiva, en este caso con la disciplina de Baloncesto.

Tiene como objetivo, formar deportistas que crezcan en el ámbito formativo, recreativo y competitivo que sean personas integras para la sociedad y que busquenen el deporte una opción de vida, crear estilos saludables y que sean reconocidas y admiradas en su municipio.

Para tal fin se crea este plan pedagógico y técnico que en primer lugar sirva como guía tanto para instructores, institutos municipales para la formación deportiva de los niños y jóvenes de Cundinamarca, plasmando en él aspectos teóricos que sean articulados y llevados a la práctica de manera concertada en beneficio de lapoblación objeto.

El tema de las escuelas de formación deportivas en la actualidad, se ha constituidoen una respuesta necesaria para garantizar la incorporación y permanencia de deportistas donde se lleva a cabo el movimiento formativo, cabe resaltar que no basta con desarrollarplanes y programas de detección de talentos a nivel nacionaly departamental, si antesno fortalecemos la base de estos mismos, por esta razóneste documento se crea como estructura que garantice su formación, desarrollo y seguimiento de los procesos realizados en estas tan necesarias escuelas deportivas.

2.JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

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

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

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

Las Escuelas de Formación Deportiva son espacios de carácter formativo y recreativo que se plantean para la orientación y enseñanza del deporte tanto en los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños, niñas y jóvenes del departamento de Cundinamarca, buscando el desarrollo integral, tanto en el aspecto físico, motriz, técnico y social, así como deportivo mediante el "Plan de Desarrollo Cundinamarca región que progresa" que permiten la incorporación del deporte de forma progresiva, en este Disciplina.

El deporte cumple un factor social muy importante que se ha venido fortaleciendo al pasar de los años, este factor es el único que logra la integración de las personas; teniendo en cuenta que las escuelas de formación deportiva fuera de su objetivo formativo y recreativo también cumple una función de integrar la adquisición y fortalecimiento de valores.

Uno de los puntos de partida para la adecuada iniciación del proceso formativo en las actividades físicas y deportivas del niño, es la masificación del deporte en los diferentes grupos poblaciones, teniendo como base las fases sensibles del aprendizaje para el desarrollo de las capacidades condicionales y motrices de los niños, jóvenes adolescentes del Departamento.

Es necesario a la par del rendimiento motor, determinar el nivel de salud tanto física como psicológica y estado nutricional del deportista como punto inicial, llevar a cabo evaluaciones antropométricas y de aptitudes físicas periódicamente para ir midiendo la evolución en los aspectos antes nombrados como requisito para garantizar el éxito en el proceso de aprendizaje.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

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

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1955
"POR EL CUAL SE DICTAN DISPOSICIONES PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE YLA EDUCACIÓN FÍSICA Y SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE"

El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte,a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y laeducación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

- **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA. ART. 52.**

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonastienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempolibre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 49 DE 1993

Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte.
ARTICULO 1o. Objeto del régimen disciplinario. El régimen disciplinario previsto enesta Ley tiene por objeto preservar la ética, los principios, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva y a la vez asegurar el cumplimiento de las reglas dejuego o competición y las normas deportivas generales. Plan de desarrollo departamental 2020-2024Parágrafo 9.1, Inciso 9
el proyecto de Escuelas de Formación Deportiva se realiza en los 116 municipios, en aras de promocionar el deporte, la recreación y la actividad física.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

- Diseñar el plan pedagógico de esta disciplina, que sirva como estrategia de aprendizaje, articulando tanto teoría como la práctica durante el proceso de formación deportiva.
- Fomentar la práctica del baloncesto mediante la difusión de las escuelas de formación deportivas en sus tres niveles (iniciación-fundamentación- perfeccionamiento) en niños, jóvenes y adolescentes del departamento de Cundinamarca.
- Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos como, técnicos, deportivos, sociales, culturales y morales en los niños, jóvenes y adolescentes cundinamarqueses atreves de la formación deportiva, garantizando el mejoramiento de la calidad de vida.

Los Objetivos específicos:

- Vincular niños, jóvenes y adolescentes al proceso de formación deportiva enla modalidad de Baloncesto en los diferentes municipios del departamento de Cundinamarca.
- Inculcar a los jóvenes por medio de la práctica deportiva valores que fortalecerán a la integración social.
- Mejorar las diferentes capacidades físicas y habilidades motrices de los niños, jóvenes y adolescentes de las diferentes provincias.
- Desarrollar en los niños, jóvenes y adolescentes, actitudes de liderazgo y manejo de grupo con el fin de crear verdaderos líderes que sirvan aldesarrollo de nuestro municipio y nuestro país.
- Brindar una alternativa que contribuya a mejorar la calidad de vida de los niños, jóvenes y adolescentes y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Consolidar los patrones básicos del movimiento para el desarrollo técnico táctico del deporte.

5. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

INICIACIÓN

Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo y se trabajará desde los 6 años a 11 años. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando oajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Es muy importante que los trabajos tanto físicos como técnicos desarrollados en esta fase, lleven consigo juegos de asimilación y aplicación, hay que recalcar que por edad de estos niños su aprendizaje será más efectivo en un ambiente de diversión.

FUNDAMENTACIÓN

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior,se trabajará de 12 años a 17 años con el objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades ydestrezas técnicas del baloncesto. Los trabajos serán más enfocados en la técnica sin dejar a un lado aspectos básicoscomo reglamento, aspectos tácticos y juego como tal.

La subgerencia de deportes del Municipio de Cogua, nos facilitó varios escenarios para poder brindar los conocimientos prácticos y teóricos a los deportistas. Estos espacios son: el coliseo deportivo de la vereda de Susagua, el complejo deportivo, el gimnasio y nos ayudó para facilitar el espacio de la cancha donde se encuentra un colegio para realizar los entrenamientos en la vereda del Altico.

6. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Este deporte tiene sus inicios en Springfield, y surge gracias a la necesidad de inventar actividades que se pudieran desarrollar en época de invierno en Estados Unidos, las cuales se pudieran practicar en escenarios cerrados o bien llamados coliseos. Su creador es el profesor de educación física Naismith, quien en el invierno de 1891se ingenió una actividad la cual consistía en lanzar una pelota a una canasta y obtener puntos, sin saber que ese sería el inicio de él y sus alumnos en la invenciónde Baloncesto.

El Baloncesto es un deporte de conjunto practicado a nivel mundial con gran auge y acogida entre niños, jóvenes y adolescentes, tiene un carácter de exigencia metabólico mixto, con requerimientos de resistencia aeróbica por la duración del partido (una hora y media de trabajo más o menos) con un gran porcentaje de acciones rápidas cuyo metabolismo es anaeróbico aláctico.

Es un deporte de equipo en el cual se enfrentan dos escuadras en un campo de juego rectangular, cada equipo lo conforman 5 jugadores en el campo de juego y elganador es aquel que logre más puntos que el equipo rival, lo cual se realiza introduciendo la pelota en una canasta.

El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo delenfrentamiento.

Cada jugador en el campo de juego tiene una función y especialización especifica las cuales se nombrarán a continuación:

- Base: es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros.
- Escolta: es aquel que tiene más destreza para encestar la pelota en la canasta.
- Pivote: es normalmente el jugador más alto y se sitúa cerca del aro (en propiocampo para taponar y recoger rebotes defensivos y en campo contrario paraintentar encestar).
- Alero: tiene que ser un buen lanzador o tirador.
- Ala Pivot: asiste al pivot y tiene un papel eminentemente físico.

7. ESTRUCTURA TEMÁTICA

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

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

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

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

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

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

Este deporte tiene una combinación de ingredientes: habilidad para encestar,rapidez de movimientos, capacidad defensiva y fuerza, de igual manera el entrenador a lo largo del partido va indicando una serie de cambios estratégicos para lo cual puede solicitar un breve tiempo de descanso o tiempo muerto.

A continuación, se nombrarán los diferentes componentes que caracterizan este deporte.

a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos queel basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera deella.

b. **Socio afectivo**: Comprende el manejo de relaciones interpersonales; profesor-alumno, alumno-alumno, alumno- medio externo (deportistas, público, jueces, periodistas, dirigentes, padres de familia, etc.) y con un manejo adecuado de situacionesde éxito, fracaso, ansiedad, angustia, susto, etc.

c. **Motriz**: El desarrollo de movimientos correctos tales como: ojos- manos, ojos- pies, ojos-manos y pies, para conseguir en el deportista un dominio totalde su cuerpo para la práctica del baloncesto y que le permita alcanzar en unalto nivel de competencia.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

En estas dos fases se da inicio al proceso de enseñanza de baloncesto, dependiendo la edad y habilidades de los deportistas.

NIVEL DE INICIACIÓN: Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormentehabilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando oajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 12 años.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA: En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades ydestrezas técnicas del baloncesto. En este nivel se entrenará con una intensidad de dos horas diarias por tres días a la semana.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 12 a 14 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 15 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- F1- F2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- F1- F2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1- F1-F2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- F1
				Asistida	I1- F1-F2
				Resistida	I1- F1-F2
				Balística	I1- F1-F2
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F2
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1-F1-F2
				Anaeróbica	F2-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F2
				Fuerza Resistencia	F1– F2
				Fuerza Máxima	F2
				Fuerza Explosiva	F1– F2
				Fuerza Hipertrofia	F-2
			VELOCIDAD	Traslación	I1-F1-F2
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-F1-F2
			Equilibrio postural		I1-F1-F2
			Estructuración espaciotemporal		I1-F1-F2
			Lateralidad		I1-F1-F2
			Independencia segmentaria		I1-F-1-F2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-F1-F2
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
				Autoconfianza*	I1-F1-F2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1 – F1

LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas	F1-F2
			Pre-deportivos	I1-F1-F2
			Mini deportes	I1
			Deporte Especifico	F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE DRIBLING	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- F1-F2
				Exploración superficies decontacto corporales (pie derecho, pie izquierdo, mano derecha y mano izquierda.	I1-F1-F2
				Exploración zonas de contacto especificas delpie, (planta, punta)	I1-F1-F2
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar, controlar y lanzar)	I1-F1-F2
				Control de balón: parar el balón, amortiguación, desviación	I1-F1-F2
				Pases según: potencia (distancia), intención (al espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1-F1-F2
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1-F1-F2
				Uso del balón con enfrentamiento: dribling y pase	I1-F1F2
				Lanzamiento del balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y posición del brazo	I1-F1-F2
				Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	F1-F2
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	F1-F2
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivote)	F1-F2
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	F1-F2
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Demarcación; Manejo de dribling	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

- Resistencia
- Fuerza
- Agilidad
- Velocidad
- Equilibrio
- Propiocepción
- Orientación
- Ritmo
- Adaptación
- Acoplamiento
- Sincronización
- Reacción
- Diferenciación
- Salto
- Coordinación
- Flexibilidad
- Aceleración

TÉCNICA DEFENSIVA

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos
- Bloqueo Defensivo o Box Out
- Doblar
- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón
- Defensa al jugador sin balón
- Lado débil- lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón
- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:

TÉCNICA DEFENSIVA

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos
- Bloqueo Defensivo o Box Out
- Doblar
- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón
- Defensa al jugador sin balón
- Lado débil- lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón
- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:
  - Baja.
  - Alta.
  - Mixta.
- Balance.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación espacial.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Defensa al jugador sin balón.
- Bloqueos.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

En la posición básica defensiva las dos piernas están semi-flexionadas en las rodillas, tobillos y articulación coxofemoral. El peso corporal descansa sobre los dos pies. El ancho de la posición de los pies debe ser un poco más amplio que el ancho de los hombros. La frente, el pecho y las rodillas deben estar en un eje vertical. La vista abarca todo el campo de juego.

Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

La posición de defensa con un pie adelantado puede ser posición derecha cuando el pie derecho está adelantado, o posición izquierda, cuando el pie izquierdo está adelantado.

Dependiendo de la acción defensiva y la función de los brazos, las posiciones de defensa pueden ser:

Posición de defensa baja, donde los brazos están extendidos hacia abajo y hacia el lado con palmas y dedos dirigidos hacia el jugador con el balón, situados debajo de la línea de las rodillas.

Posición defensiva alta, cuando se ejerce contra un adversario que no tiene derecho a driblar, por ejemplo, en las defensas encimadas. Posición de defensa mixta, cuando la mano del pie adelantado está levantada, extendida hacia arriba y la otra al lado, paralela al piso. La mano levantada impide el tiro al aro y el pase penetrante. La otra mano impide pases laterales penetrantes.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- ☐ Hacia adelante.
- ☐ Hacia los lados.
- ☐ Hacia atrás.
- ☐ En diagonal.
- ☐ Movimientos de los pies:
  - o Dirección de la punta de los pies.
  - o Con un pie adelantado.
  - o Cerrando las líneas.
  - o En velocidad.
  - o En presión.
  - o Paso de esgrima.

- ☐ Movimientos de las manos.
- ☐ Jugador con balón.
- ☐ Jugador sin balón.
- ☐ Ataque rápido.
- ☐ Ataque lento.
- ☐ Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- ☐ Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- ☐ Jugador en acción de lanzamiento.
- ☐ Cerrar las líneas de pase.
- ☐ Doblar.
- ☐ Visión periférica.
- ☐ Anticipación.
- ☐ Movimientos del cuerpo:
  - o Equilibrio.
  - o Ubicación espacial.
- ☐ Ayuda a los compañeros:
  - o Lados de Ayuda.
  - o Ayudar al que ayuda.
- ☐ Cambio de marca.
- ☐ Doble marcaje.
- ☐ Finta de defensa.
- ☐ Según las diferentes posiciones en la cancha.
- ☐ Juego de Poste.
- ☐ Defensa al jugador con balón:
  - o Cuando maneja la mano izquierda.
  - o Cuando maneja la mano derecha.
  - o Cuando maneja las dos manos.
- ☐ Bloqueos.
- ☐ Gardeos o Tapas.
- ☐ Faltas defensivas.
- ☐ Cómo sacar una falta ofensiva.

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, hacia los lados, hacia atrás y en diagonal.

El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa debe estar establecido fuerte y con equilibrio, se

realizan pasos cortos y rápidos, se va frenando a medida que se va acercando para no pasarse cuando el jugador avanza.

Se puede llegar hasta muy cerca del jugador ofensivo, pero depende de varios factores:

- Si es un jugador rápido con el dribling.
- Si ya driblo.
- Si aún no ha driblado.

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales o pasos de esgrima; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

El desplazamiento diagonal se realiza en dos direcciones fundamentales; diagonal hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales. Diagonal hacia atrás, izquierda, derecha, la combinación entre pasos de retroceso y pasos laterales.

Los pasos de "asecho" se ejecutan durante la defensa del driblador o en otras situaciones, cuando el defensa se prepara para atacar al ofensivo con el balón o al ofensivo que pretende recibir el balón.
Con los pasos de engaño se demora la acción ofensiva parándola, desviándola y desequilibrándola.

ROBOS DEL BALÓN:

- ❙❙ Anticipación.
- ❙❙ Quitar el balón.
- ❙❙ Arrancar el balón.
- ❙❙ Interceptar el balón.
- ❙❙ Tapar o gardear el balón.
- ❙❙ Desviar al balón.
- ❙❙ Cerrar las líneas de pase.
- ❙❙ Balance.

Anticipación
Para anticipar el balón se debe tener en cuenta las líneas de pase, con una buena ubicación y la velocidad para llegar a los pases, es importante no regalar la parte más cercana al aro ya que se puede abrir una puerta trasera y hacerle daño a la defensa.

Quitar el balón
Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del ofensivo con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador con el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.

Arrancar el balón
Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco, con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

Interceptar el balón
Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos.
En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

Tapar o gardear el balón
El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.
La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

Desviar el balón
La técnica para desviar el balón en su primera parte es parecida a la técnica de tapar el balón. La diferencia es el activo movimiento con las yemas o punta de los dedos en la fase final del movimiento. El balón se desvía hacia afuera, hacia la línea final o hacia la línea lateral.

REBOTE DEFENSIVO:

- ❙❙ Propiocepción.
- ❙❙ Posición del cuerpo.
- ❙❙ Ubicación espacial.
- ❙❙ Como ganar la posición.
- ⌊⌋ Como bloquear a un jugador.
- ⌐ Como y en qué momento se realizan los saltos.

REBOTE DEFENSIVO:

- Propiocepción.
- Posición del cuerpo.
- Ubicación espacial.
- Como ganar la posición.
- Como bloquear a un jugador.
- Como y en qué momento se realizan los saltos.
- Forma de agarrar el balón.
- Realizar un cerco reboteador.

Es una acción defensiva que se ejecuta después de un tiro fallado del adversario.
Para aprovechar un rebote defensivo, se debe ejecutar un oportuno y potente salto, atacando el balón con los brazos extendidos y dedos abiertos.
Se debe realizar un agresivo, brusco y seguro agarre del balón, halándolo, "cortando el hilo" hacia el pecho, abriendo los codos, doblando el tronco hacia adelante y protegiendo el balón. La vista debe dirigirse hacia la situación de juego.
En el momento del aterrizaje, se debe mantener la estabilidad.

TÉCNICA OFENSIVA

- Posición Básica
- Manejo del balón
- Pases
- Dribling
- Lanzamientos
- Recepción
- Agarre
- Fintas
- Desplazamientos
- Saltos
- Detenciones
- Bloqueos
- Reversibles
- Pantallas
- Pase y corte
- Trailer o Remolque
- Cortes

- Cross over
- Doble Ritmo
- Farewell
- Pick and Pop
- Pick ando Roll
- Pivotear
- Posiciones Ofensivas
- Rebote Ofensivo
- Step Back
- Triple Amenaza

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Triple Amenaza.
- Detención.
  - Un tiempo.

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Triple Amenaza.
- Detención.
  - Un tiempo.
  - Dos tiempos.
- Pie de pivot.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Desplazamientos.
- Movimientos de los pies.
- Movimientos del cuerpo en general.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación Espacial.
- Pantallas.
- Bloqueos.
- Rebotes.

DRIBLING:

- Mano derecha
- Mano izquierda
- Vista:
  - Sin mirar el balón.
  - Visión periférica.

  - Engañar con la mirada.
- Tipos de dribling:
  - De Velocidad.
  - De Protección.
  - De progresión.
  - De Control.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad:
  - Con la misma mano.
  - Con cambio de mano.
- Cambios de mano:
  - Por delante
  - Crossover
  - Por detrás.
  - Por entre las piernas.
  - Reversible.
- Cambios de ritmo.
- Alargando el dribling.
- Salida:
  - Directa.
  - Cruzada.
  - En reverso.
  - Con finta previa.
  - La misma pierna del defensa.
  - Con la pierna contraria del defensa.
- Stop and go.
- Usos:
  - Penetrar a canasta.
  - Salir de una situación de presión.
  - Cambiar el balón de lado (si no se puede hacer mediante el pase).

Posición Básica:
Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto

con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA
- Aclarado
- Flex
- Triples "tres".
- Contra ataque
- Ataque para saques:
  - Cuadro
  - Rombo
- Reloj
- Pase y corte
- Poste Triple
- Poste
- Salida rápida.
- Tres carriles.

TÁCTICA DEFENSIVA
- Presión 1-3-1
- Presión 2-2-1
- Defensa con trampa.
- Defensa con ayudas.
- Líneas de pase.
- Hombre a hombre.
- Defensa en zona:
  - Zona 1-2-2.
  - Zona 2-1-2.
  - Zona 2-2-1.
  - Zona 1-3-1.
  - Zona 3-2.
- Defensa a presión
- Defensa cara a cara
- Defensa de pantallas
- Defensa en diamante
- Defensa ajustada
- Cerco Reboteador

Esquema Corporal
- Conocimiento del propio cuerpo
- Desarrollo de las facultades sensoriales
- Educación de la actitud
- Educación de la respiración
- Equilibrio
- Desplazamiento
- Percepción espacio – temporal
- Coordinación dinámica general
- Carreras
- Motricidad de la carrera
- La zancada amplitud y frecuencia

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:
- ☐ Juegos
- ☐ Circuitos con obstáculos (trepar, saltar, colgarse)
- ☐ Carreras (persecución)
- ☐ Saltos
- ☐ Equilibrios
- ☐ Manipulación de diferentes objetos
- ☐ Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos, dinámicos/estáticos)
- ☐ Ejercicios de percepción (propio cuerpo, espacio, tiempo)
- ☐ Descubrimiento del espacio (orientarse, agrupaciones)
- ☐ Ritmo (asociado a desplazamientos)
- ☐ Agilidad con el propio cuerpo (cuadrupedia)

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)
- ☐ Arrancadas (Diferentes formas de puesta en acción)
- ☐ Carreras
- ☐ Cambios de dirección
- ☐ Cambios de ritmo
- ☐ Paradas

Saltos
- ☐ Variar fases (impulso/vuelo/caída)
- ☐ En altura, longitud o combinado (dirección/altura/profundidad)
- ☐ Con pase y/o recepción de objetos
- ☐ Sucesivos (un pie, alternados)
- ☐ Estático / en carrera
- ☐ Una pierna / dos piernas
- ☐ Con pivoteo después de la caída

Giros y pivotes
- ➢ En contacto con el suelo
- ➢ Pivoteo con otras acciones: Pases, dribling, lanzamientos, etc.
- ➢ Orientación de un objeto
- ➢ Cambios de dirección

Recepción, pases y lanzamientos.
- ➢ Estáticos / en movimiento (lanzador-receptor)
- ➢ Distancia
- ➢ Encadenamiento de acciones (saltos, paradas, salidas…)
- ➢ Parar, controlar y despejar)

En esta etapa, utilizaremos los recursos técnicos y didácticos que empleamos en la fase anterior con una orientación más específica y en la línea de aplicarlo en situaciones competitivas, con el objeto de obtener una experiencia lúdico- competitiva y desarrollar una autonomía en el juego al trabajo colectivo.

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón Estructuración

En esta fase desarrollamos todo tipo de agilidades y destrezas relacionadas con el balón, teniendo en cuenta que debemos trabajar con una gran polivalencia de material con objeto de dotar al jugador de un gran número de vivencias motrices, las cuales son insustituibles, en estas primeras etapas para el desarrollo de habilidades y destrezas específicas, es decir la técnica.

Actividades para esta fase.
Ejercicios De Lanzamiento
- ➢ En altura
- ➢ En longitud
- ➢ En precisión
- ➢ Distintas trayectorias del balón

Actividades para esta fase.

Ejercicios De Lanzamiento

- En altura
- En longitud
- En precisión
- Distintas trayectorias del balón
- Construcción del tiro
- Ejercicios de recepción
- Variar la potencia que se le imprime al balón
- Varias trayectorias
- Tipos de lanzamientos y tipos de recepción
- Aproximaciones a palmeos
- Ejercicios de dribling
- Estáticos
- En movimiento
- En zonas predeterminadas (escaleras, circuitos, marcas…)
- Recepciones y control del balón en movimiento, con una sola mano, amortiguaciones en posición dificultadas.
- Cambiar recepciones por paradas (1 y 2 tiempos)
- Ejercicios estáticos de manejo de balón con o sin dribling
- Ejercicios con dos balones.

Esta etapa es mucho más específica de las habilidades propias del baloncesto, sin embargo, es una buena idea saber realizar todas estas habilidades con diferentes tipos de balones, de distintas características para que el individuo posea mayor riqueza motriz en su relación con el móvil.

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

- Estáticos con o sin dribling.
- En movimiento con o sin dribling.
- Ejercicios con dos balones.
- Ejercicios con tres balones.
- Malabarismos con el balón.
- Elementos utilizables en el juego.

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el

jugador sea capaz de protagonizar las acciones que se le propongan, con el fin de obtener conductas cada vez más inteligentes.

El Dribling

El dribling representa la única alternativa complementaria para que el jugador con balón pueda desplazarse. Este recurso técnico posee unas estrictas limitaciones en cuanto a su inicio y finalización del mismo, que es preciso conocer y adaptarse para evitar incurrir en violaciones.

En esta primera fase, realizaremos todo tipo de experiencias en el dribling con el balón, el objetivo es obtener un dominio de este fundamento con ambas manos en todo tipo de situaciones específicas del baloncesto, a continuación, se presentan las actividades a realizar:

- Descubrir el dribling a través del juego
- Experimentar el dribling variado
- Altura del dribling: alto y bajo
- Mano izquierda y mano derecha; en diferentes ritmos
- En diferentes posiciones: de pie, sentado, arrodillado y acostado
- Dribling rápido o lento
- Cambios de dirección y de ritmo
- Dribling con velocidad

- Familiarizarse con las características del dribling: arrancadas, paradas, fintas de salida, fintas de dribling, cambios de mano espontáneas y manteniendo la visión periférica.
- Diferenciar los tipos de dribling de avance, de protección, de evasión
- Posibilidades que nos ofrece el reglamento en cuanto a paradas y cambios de mano, diferenciar entre las distintas direcciones.
- Combinación y encadenamientos con otros fundamentos.
- Situaciones de juego en forma lúdica de 1 vs 1, activo y semiactivo.

El objetivo más importante en esta etapa, será el conocer y dominar la ejecución de todos los tipos de dribling, teniendo en cuenta ¿Cuándo? Y ¿Cómo? deben utilizarse, para ser eficaz en el juego a partir de una correcta lectura de la situación.

Las actividades son:

- Arrancadas
- En función de la pierna y lado de salida
- Normal (salida simple con la pierna correspondiente a la mano balón).

- Con paso cruzado (salida simple con la pierna contraria a la mano balón)
- En función de la posición inicial; de cara al defensor y de espalda al defensor.
- En función de la finta previa.
- Paradastras recepción, con orientación hacia el objeto y con encadenamiento y fintas de salida.
- Paradas tras dribling con orientación al objetivo y parada en un tiempo con salto sobrepasando al defensor.

El dribling en los diferentes roles específicos, base, guardias, interiores y en situaciones concretas que nos podamos encontrar en un partido como condiciones de contraataque, penetración con decisión a la canasta, abrir una línea de tiro.

El Pase

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar una buena ejecución del pase son los siguientes:

- ☐ Vista:
  - o Visión periférica.
  - o Engañar con la mirada.
- ☐ Posición Básica
- ☐ Posición espacial:
  - o En donde estoy yo.
  - o En donde está el receptor.
  - o En donde está el resto del equipo.
  - o En donde está la defensa.
- ☐ Propiocepción.
- ☐ Asistencias.
- ☐ Conceptos básicos:
  - o Fuerza.
  - o Intensidad.
  - o Puntería.
  - o Visión.
- ☐ Tiempo del pase.
- ☐ Manejo de los ángulos.
- ☐ Fintas de pase.
- ☐ Puerta Atrás.
- ☐ Pase y corte.
- ☐ Tipos de pase:

  - o Pase de Béisbol o sobre el hombro.
  - o Pase de Pecho.
  - o Pase con las dos manos sobre de la cabeza.
  - o Pase de gancho.
  - o Pase directo.
  - o Pase picado.
  - o Pase englobado.
  - o Pase por detrás de la espalda.
  - o Pases con una mano.

Pases con las dos manos.
o Pase mano a mano o handoff.
- ☐ Estáticos.
- ☐ En movimiento.
- ☐ Saltando.
- ☐ Pase después de hacer pívot.
- ☐ Pasé a un Pívot o Poste.
- ☐ Líneas de pase.
- ☐ Recepción del pase:
- ☐ Triple Amenaza.
- ☐ Atacar el pase.
- ☐ Parar el balón y luego control.
- ☐ Ganar la posición para la recepción.
- ☐ Generar líneas de pase.
- ☐ Calcular la distancia máxima para la ejecución de cada pase.
- ☐ Buena lectura de equipo: Saber cuál jugadora está en la mejor posición para recibir un pase.
- ☐ Mala lectura de equipo: Pasarle a una jugadora que está lejos de su posición.

El pase es uno de los fundamentos básicos del baloncesto y es de vital importancia en el proceso de constitución esencial entre los jugadores, cuando se ejecuta un pase, esto lleva implícito un mensaje entre el pasador y el receptor.

La buena ejecución del pase, condiciona el resultado de otras acciones técnicas como el tiro, la entrada a canasta, las paradas y las salidas en dribling.

En esta primera fase educaremos la actitud de pasar, como acto de compañerismo y generosidad en el juego.
Las actividades son:

- ☐ Consecución y ejecución de espacios
- ☐ Progresión ante el objetivo
- ☐ Orientación a canasta en la recepción
- ☐ Entender los conceptos de amplitud y profundidad con el objeto de conseguir un pase en buenas condiciones.
- ☐ Desmarque
- ☐ Búsqueda del mejor ángulo de pase y trayectoria
- ☐ Juegos de cooperación y oposición
- ☐ Actividades lúdicas por parejas, tríos y grupos, con diferentes formas de pases
- ☐ Ejercicios variados, distancias, estoicos, circuitos y encadenando acciones y fundamentos.
- ☐ Juegos competitivos.

En esta etapa debemos reconocer todos los tipos de pases que existen en la práctica del juego, con objeto de dominarlos sabiendo distinguir exactamente sus funciones y sus características, para posteriormente elegir adecuadamente en situaciones competitivas.

Se realizarán situaciones reales de juego, en los cuales los alumnos mostrarán las diferentes clases de pases de acuerdo a la situación presentada.

Lanzamiento

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar un buen lanzamiento, son los siguientes:

- ☐ Normas Comunes:
  - o Posición Básica:
  - o Balance.
  - o Genuflexión.
  - o Posición correcta de todo el cuerpo.
  - o Propiocepción.
  - o Equilibrio.
  - o Relajación.
  - o Concentración.
  - o Vista.
  - o Puntería.
  - o Coordinación.

Oportunidad.

- o Confianza.
- o Buena selección de lanzamientos.
- ☐ Clases de lanzamientos:
  - o Bandeja.
  - o Estático o a pie firme.
  - o En sostenido o suspensión.
  - o De gancho.
  - o En retroceso (Farewell).
  - o Clavada.
  - o Alley Oop
  - o Doble Ritmo.
  - o Eurosteep.
  - o Tiro libre.
  - o De Media.
  - o Tres puntos.
  - o Poste.
  - o Con finta previa.
  - o En sostenido.
  - o Con marca.

- ☐ Ubicación espacial.

Todos los movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque, tiene como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la posibilidad de encestar sea alta, esto se consigue en oposiciones, lo más cercanas posible al aro, en la situación libre de marcaje; es decir el elemento ultimo de todo ataque.

Esta primera etapa va encaminada principalmente a la adquisición de un hábito de lanzar a la canasta e ir al rebote ofensivo, el jugador debe realizar un gesto técnico coordinado y fluido, sin defectos, teniendo en cuenta que generalmente en edades iniciales, aun no se posee la fuerza necesaria para lanzar con una técnica óptima. Las actividades son:

- ☐ Desarrollo del hábito de lanzar e ir por el rebote ofensivo
- ☐ Posición y movimiento de los brazos
- ☐ Trayectoria parabólica hacia la canasta
- ☐ Lanzamientos a canasta de cerca
- ☐ Lanzamientos de cerca en elevación
- ☐ Paradas más lanzamientos
- ☐ Lanzamientos a diferentes distancias, en diferentes posiciones y con marca

- ☐ Encadenamiento de fundamentos terminando en lanzamiento
- ☐ Lanzamiento en posición pasiva y activa

Incorporaremos en esta etapa, tres elementos importantes, en el desarrollo del lanzamiento, hasta culminar los lanzamientos de tres puntos, incrementos de la velocidad de ejecución y eficacia, buscando un buen porcentaje de cestos convertidos de dos y tres puntos.

Una vez ubicados los jugadores en los puestos específicos, se trabajan los lanzamientos de acuerdo a la posición y ubicación de cada uno de ellos. En esta etapa la selección de tiro deberá ser óptima. Aquí realizaremos ejercicios 1 vs 1, 1 vs 2, 2 vs 2, 3 vs 2, 2 vs 4, con encadenamiento de fundamentos técnicos terminando en lanzamiento.

Fundamentos Sin Balón

Los fundamentos sin balón permiten que los jugadores se desmarquen o utilicen en forma educada sus pies de acuerdo a las situaciones de juego.

- ☐ Detención en un tiempo y en dos tiempos
- ☐ Posiciones básicas
- ☐ Desplazamientos en la marca
- ☐ Movimientos de pies (bases, guardias y postes)
- ☐ Juegos lúdicos con detenciones
- ☐ Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- ☐

Juegos lúdicos con detenciones
- Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- Canchas con desplazamientos de marca.

En esta fase realizaremos diferentes situaciones reales de juego en las cuales se corrige la aplicación de los diferentes fundamentos sin balón.

Fundamentos Defensivos

El baloncesto tiene dos fases que son el ataque y la defensa, la defensa tiene como objetivo evitar que el equipo contrario convierta el cesto. Por tal razón es importante crear unas buenas bases para nuestros jugadores adquieran los fundamentos necesarios para aplicar de forma adecuada los fundamentos defensivos.

En esta etapa, desarrollaremos todas las conductas básicas, para el buen ejercicio de la defensa: voluntad, espíritu de sacrificio, trabajo de equipo, agresividad y concentración; así como los principios básicos individuales de la defensa.
Las actividades son:

- Posición defensiva y desplazamientos
- Con cambios de dirección y de ritmo
- Uno contra uno defensa con balón
- Situación y posición del cuerpo
- Dos contra dos, defensa jugador sin balón
- Defensa del lado fuerte e intercepción
- Variación hombre balón
- Tres contra tres, defensa al jugador sin balón
- Defensa del lado débil con ayuda
- Variación del lado débil
- Balón interior, balón exterior
- Situaciones simples con inferioridad numérica

En el transcurso de esta fase desarrollaremos todo el programa defensivo a través del ejercicio donde el esfuerzo y la agresividad sean constantes.
Actividades a realizar:

El Rebote

- Bloqueo de rebote
- Rebote ofensivo
- Rebote y contraataque
- Palmeos
- Rebote tras tiro libre

Bloqueos

- Introducción
- Posición básica del bloqueador
- Formas de bloquear
- Tipos de bloqueo:
  - Bloqueo vertical
  - Bloqueo horizontal
- Bloqueo ciego
- Bloqueo diagonal
- Pantallas

- Bloqueo y acciones posteriores:
  - Bloqueo y continuación
  - Bloqueo y abrirse al balón

  - Bloqueo y toma de posición interior
- Bloqueos directos e indirectos:
  - Directo al jugador que no ha botado

Bloqueo y toma de posición interior
- Bloqueos directos e indirectos:
  - Directo al jugador que no ha botado
  - Directo al jugador que está botando
  - Bloqueo indirecto
- Jugador que recibe el bloqueo
- Ejercicios

o Situaciones 1x1, 2x1, 3x2, 2x2, 3x3 Y Algunas De Sus Posibilidades

- 1x1:
  - Con ventaja del atacante
  - En carrera
  - Salida desde parados, distintas posiciones
  - La línea de fondo
  - De espaldas a la canasta
- 2x2:
  - Pasar y cortar
  - Pasar y bloquear
  - Aclarado tras movimiento de bloqueo
  - Pasar e ir detrás
  - Penetración para provocar ayuda ("Dividir")
  - Pasar y tomar posición interior
- 2x1:
- 3x2:
- 3x3:
  - Pasar y cortar
  - Pasar y bloquear directo
  - Pasar y bloquear indirecto
  - "Dividir"
  - Aclarados
  - Bloqueos verticales
  - Bloqueos horizontales
  - Otras posibilidades

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLÓGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

En todo proceso de entrenamiento y de formación deportiva, se parte del inicio de las capacidades físicas y habilidades motrices de los deportistas que lo conforman, se hace necesario como medio de seguimiento, control y evaluación del mismo, realizar una serie de pruebas y test físicos tanto de entrada como en el trascurso del proceso periódicamente para medir el rendimiento y la mejora que van teniendo nuestros deportistas.

En este caso particular, se realizarán las siguientes pruebas de entrada y test durante el proceso de entrenamientos en la modalidad de Baloncesto.

Medidas Antropométricas:
- Peso Corporal.
- Estatura de pie.
- Estatura sentado.
- Envergadura.

Pruebas Físicas:
- Salto horizontal sin carrera de impulso.
- Shuttle Run.
- Salto vertical.
- Carrea de 50 y 20 metros lanzados.
- Carrera a pie de 300 metros.
- Test de Legger

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

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

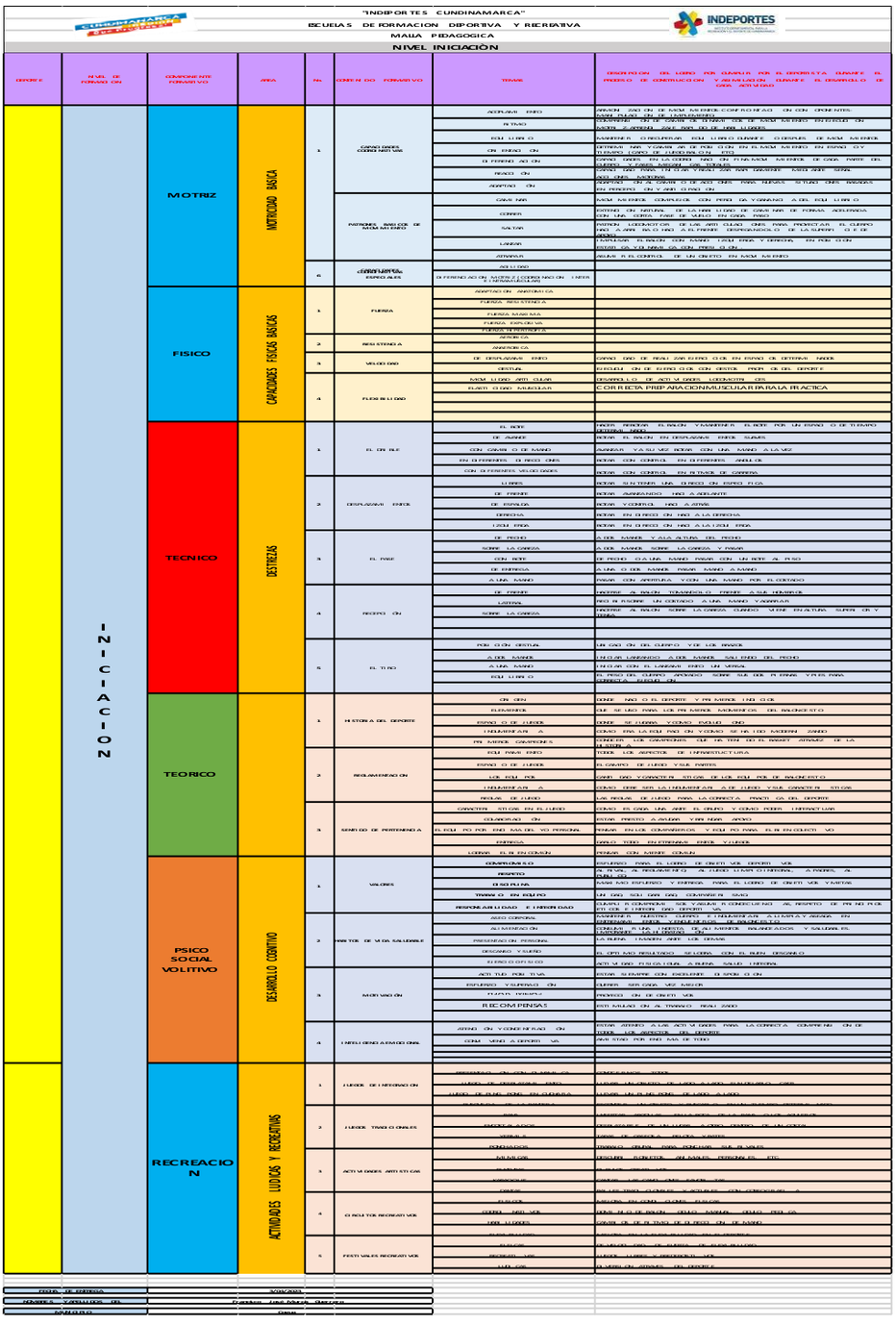
Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

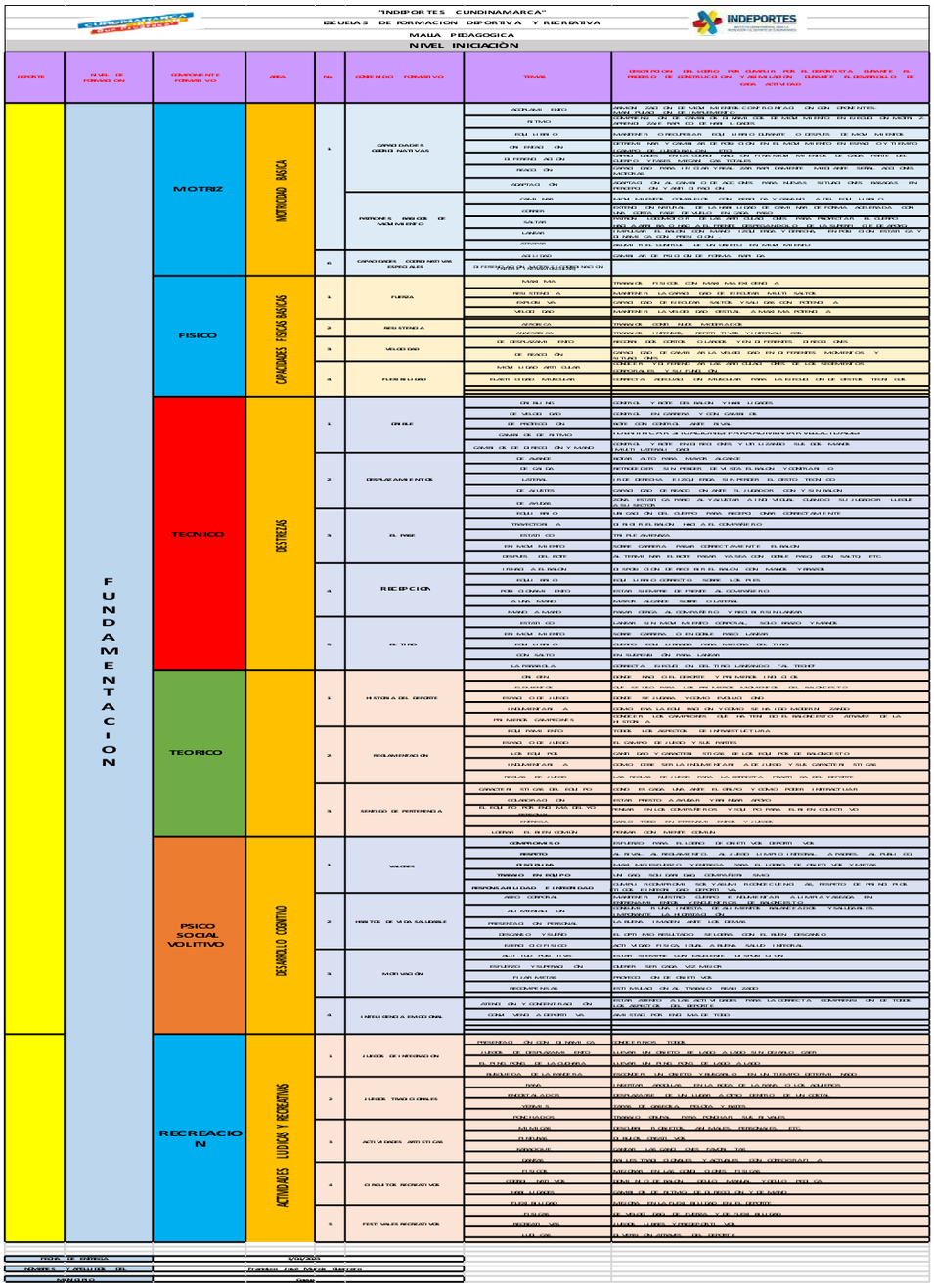
https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

http://www.feb.es/Documentos/Archivo/HTML/entrenadores/history/feb-14-11-121.html





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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL JUEGO POR CUARTOS POR EL DOCENTE DURANTE EL PERIODO DE CONTINUIDAD Y EVALUACIÓN. DIRIGIDO AL DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	JUEGOS QUE ORIENTEN MOVIMIENTOS CONFORMADOS CON SUS COMPAÑEROS
						RITMO	JUEGOS QUE ORIENTEN MOVIMIENTOS DE MANERA RITMICA
						EQUILIBRIO	MANTENER CORREGIRAR EQUILIBRIO DURANTE CORRIDAS DE MOVIMIENTO
						ORIENTACIÓN	DETRAS DE Y CERCA DE POR CON EN EL MOVIMIENTO EN RITMO CY TIEMPO CONTROL DE LATERALIDAD ETC
						DISCRIMINACIÓN	CAMPO DIRECCIÓN CON CUERPO VISUAL AUDITIVA MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL
						RITMO	CAMPO DIRECCIÓN CON CUERPO VISUAL AUDITIVA MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL
						ADAPTACIÓN	ADAPTACIÓN A CAMBIOS DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN RITMO EN Y AMBIENTE
					CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES	GIMNASIA	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON RITMO EN Y GRADO A DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXITO EN METAS DE LA MANERA MAS RAPIDA DE CADA UNO DE FORMA ADECUADA CON
						SALTAR	MANTENER EQUILIBRIO DE LA MANERA MAS RAPIDA DE CADA UNO DE FORMA ADECUADA CON
						LANZAR	DIRIGIR A UN BLANCO EN MOVIMIENTO Y DE LA MEJOR MANERA POSIBLE
						ATRAPAR	CONTROLAR EL BALON CON MANO CON PIES Y CUERPO ENTRE CON PISTAS Y DANZAS CON RITMO CON
				4	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	GANAR DE DE PRO OH DE FORMA MAS DE
						DESARROLLO DE LA AGILIDAD Y EQUILIBRIO NO ON	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS			RAPIDEZ	MANTENER EQUILIBRIO DE LA MANERA MAS RAPIDA DE CADA UNO DE FORMA ADECUADA CON
				1	FUERZA	RESISTENCIA	TRABAJO FISICO CON MAS MANERA A
						FLEXIBILIDAD	MANTENER EQUILIBRIO DE LA MANERA MAS RAPIDA DE CADA UNO DE FORMA ADECUADA CON
						VELOCIDAD	GANAR DE DE PRO OH DE FORMA MAS DE
				2	RESISTENCIA	AGILIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD DE RESPUESTA A MAYOR NIVEL POSIBLE A
						RAPIDEZ	TRABAJO FISICO CON RUTINAS DIRIGIDAS
				3	VELOCIDAD	ANAEROBICA	TRABAJO FISICO CON RUTINAS DIRIGIDAS
						DE DESPLAZAMIENTO	RETOS DE CORTA CLARA Y EN EL TIEMPO EXACTO ONS
						DE REACCIÓN	GANAR DE DE GANAR DE LA VELOCIDAD DE RESPUESTA MOVIMIENTOS Y ACCIONES ONS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	CORRECTA FLEXIBILIDAD DE LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGMENTOS CORPORALES EN EL SUELO ON
						FLEXIBILIDAD MUSCULAR	CORRECTA FLEXIBILIDAD EN MUSCULARES PARA LA EJECUCION DE DISTINTOS TIPOS DE
		TECNICO	DESTREZAS			EQUILIBRIO	CONTROL Y DOMINIO DEL BALON Y PARA LOGRAR
				1	DRIBLE	DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON GANAR DE
						DE PROTECCIÓN	MOVIMIENTOS CON EL CUERPO ANTE EL BALON
						CAMBIO DE DE DIRECCIÓN	COMBINACIONES APROPIADAS PARA SUPERAR OPONENTES Y MANTENER LA POSESION DEL BALON
						CAMBIO DE DE DIRECCIÓN CON MANO	CONTROL Y DOMINIO EN CARRERA CON DIFERENTES RITMOS Y VELOCIDADES SE DE MANERA EFECTIVA LOGRAR
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTE ATAQUE PARA MARCAR AVANCE
						DE CAIDA	ATRAPAR SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTAR CON
						LATERAL	FIJAR MIRADA EL CUELLO PIES SIN PERDER EL RITMO TIRO CO
						DE ALETAS	GANAR DE DE REACCIÓN EN AIRE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE ANDAR	ZONA ESTRATEGICA PARA ATACAR ATRAVESAR CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EQUILIBRIO	UN GRUPO DEL CUERPO PARA RECIBIR DAR CORRECTAMENTE
						TRAYECTORIA	CONTROL DEL BALON HACIA EL COMPAÑERO
						ESTILO	TIPOS AVANZADA
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA PASE CORRECTAMENTE EL BALON
						DESPUES DEL BOTE	ATRAPAR EL BOTE PASAR YA SEA CON DOBLE PASO CON SALTO ETC
				4	RECEPCIÓN	LEVANTAR EL BALON	GRUPO CON DE RECIBIR EL BALON CON MANOS YBRAZOS
						EQUILIBRIO	EQUILIBRIO CORRECTO SOBRE LOS PIES
						POSICIONAMIENTO	ESTAR SIEMPRE DE FRENTE A COMPAÑERO
						A UNA MANO	MANOS ACORDE SOBRE CUERPO
						MANO A MANO	PASAR CERCA A COMPAÑERO Y RECIBIR EN LARGA
				5	EL TIRO	ESTILO	LANZAR SIN MANOS MEDIDO CORRECTO SOLO BRAZO Y MANOS
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA O EN DOBLE PASO LANZAR
						EQUILIBRIO	CUERPO EQUILIBRADO PARA MAYOR DE TIRO
						SALTO	EN SUSPENSIÓN EN PARA LANZAR
						LA PARABOLA	CORRECTA ESTILO EN DEL TIRO LANZADO TAL TIRO?
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO DEPORTE Y EN MENOR UNO O DE
						REGLAMENTO	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUEGA Y CUAL FUE SU DISEÑO
						IMPLEMENTACIÓN	COMO ERA LA ROPA USO EN VOLEIBOL SE HA TRANSFORMADO AHORA
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACIÓN	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE UNIFORMES TURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS FOULS	CONTACTOS NO PERMITIDOS DE LOS FOULS DE BALONCESTO
						IMPLEMENTACIÓN	COMO SIRVE SON LA IMPLEMENTACIÓN A DE JUEGO Y SUS CAMBIOS SITIOS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONCEPTOS SITIOS DEL EQUIPO	COMO ES UNA UNA PARTE EL GRUPO Y COMO PODER TRANSFORMAR
						COMPROMISO	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y APRENDER
						EL EQUIPO POR TRABAJO EN EQUIPO	ENTRE EN LOS COMPAÑEROS Y ESTO PODRÁ SER EN EQUIPO
						ESFUERZO	CANSO TODO EN ENTRENAMIENTO Y JUEGOS
						LIDERAZGO	PERSONA CON MENOR EDAD
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	COMPROMISO	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS
						RESPETO	A RIVALES A ENTRENADORES AL JUEGO LIMPIO HINCHAS A PADRES AL PUBLICO
						DISCIPLINA	MAS MO ESFUERZO Y PRACTICA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS
						TRABAJO EN EQUIPO	UN SOLO EN DE COMPAÑERO SUAVE
						RESPONSABILIDAD Y HONRADEZ	CUMPLIR COMPROMISOS SER VISIBLE RECONOCIENDO AL RESTO DE PERSONAS EN EL DE LOGRO DE OBJETIVOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO PERSONAL	MANTENER NUESTRO CUERPO ESTIMULANTE A LA MAYA VIDA
						ALIMENTACIÓN	ENTENDER PARA VARIEDAD DE ALIMENTOS DE BALANCEO
						PREVENCIÓN DE LESIONES	CONOCER BUEN DIETA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DESCANSO ES IMPORTANTE PARA LA RECUPERACIÓN DE LESIONES
						ESTILO SOCIAL	ACTIVIDAD FISICA, SALUDABLE PARA SALUD Y MENTAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POR TIVA	ESTAR SIEMPRE CON RESPETO DISPOSICIÓN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	CUESTA SIN CAIDA VEZ MEJOR
						PLANTEAMIENTOS	PROYECTO DE OBJETIVOS
						RESPONSABILIDAD	RESPALDO EN EL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS INDICACIONES PARA LA CORRECTA COMPRENSIÓN DE TODOS LOS OBJETIVOS DEL DEPORTE
						COMUNICACIÓN	AVISTADO POR END MAS DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	PRESENTACIÓN CONOCIMIENTO	CONOCIENDO TODA
						JUEGOS DE ORIENTACIÓN	JUEGOS DE DIRECCIÓN DE LADO A LADO SIN DESALOJO CAER
						EL PUEBLONO DE LA CLOACA	JUEGOS UN PUEBLONO DE LADO A LADO
						AGILIDAD DE LA PELEA	ESCRIBIR UN OBJETO VINCULO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	LIBERTAD ARTICULAR EN LA RANA DE LA PAZ O LOS SALTOS
						PESCADORES	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO SIENDO DE UN GRUPO
						VIBORA	TODOS DE ARRIBA ABAJO Y ARRIBA
						DOS LOCOS	TRABAJO GRUPO PODER DOMINAR SUS PROPIOS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICRY	DESCUBRIR OBJETOS ANIMALES ESTRUCTURAS ETC
						DIBUJOS	DIBUJO CREATIVO
						MANUALIDADES	CREAR MANUALIDADES PARA DAR LOS
						DANZAS	EN LAS TRES DANZAS Y ACTIVIDADES CON COREOGRAFIA
				4	DEPORTE RECREATIVO	FUTBOL	MEJORAR EQUIPO COMPAÑEROS EQUIPO
						COMBINADO VOLEIBOL	PASO BOTE DE BALON GRUPO MANUAL VOLEIBOL RED
						MINI FUTBOL	GANAR DE DE PUNTOS EN EL RED EN EL MISMO
						PUEBLO BALONCESTO	MEJORAR EQUIPO COMPAÑEROS EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	BAILE	DE VELOCIDAD DE CARRERA Y DE DIFERENTES
						RECREACIÓN	JUEGOS JUEGOS CREATIVOS
						EVENTOS	EVENTOS DEPORTIVOS
		TOTAL DE SEMANAS	2021				
		NÚMERO Y MODULOS DE SESIONES	2 SESIONES UNA MAYOR DURACIÓN				
		ANUALIDAD	2021				

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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: COGUA
NOMBRE DEL FORMADOR: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7:00 AM A 12:00 PM	GRUPO		APOYO A INICIACION 1				INICIACIÓN 1		
	SEDE DE TRABAO		COLISEO DEL ALTICO				COMPLEJO DEPORTIVO		
10:00 AM A 12: 00 PM	GRUPO						FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2		
	SEDE DE TRABAO						COMPLEJO DEPORTIVO		
2:30 P.M. A 5:30 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION 1 Y 2		FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2					
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO DEL ALTICO		COLISEO DEL ALTICO					
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN 1		INICIACIÓN 1				
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO DE SUSAGUA		COLISEO DE SUSAGUA				

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 04

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

MES:				MAYO	MUNICIPIO: COGUA	
LUGAR:				SUSAGUA, EL ALTICO Y COMPLEJO	HORARIO DE PRACTICA:	3:30 A 6:30
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN	X
CLASES				MAYO	MAYO	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO		X	
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	
			AUTODISCIPLINA		X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X	X	
			RESPETO AMISTAD	X		
			CORAJE			
			DETERMINACION	X	X	
			IGUALDAD	X		
			DETERMINACION	X	X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			EQUILIBRIO		X	
			ADAPTACIÓN	X		
			SALTAR	X	X	
			CORRER	X	X	
			ATRAPAR	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLE	X	X	
			DESPLAZAMIENTO	X	X	
			PASE	X	X	
			TIRO	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSIVO		X	
			OFENSIVO	X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

FIRMA FORMADOR: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- F1- F2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- F1- F2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1- F1-F2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- F1
				Asistida	I1- F1-F2
				Resistida	I1- F1-F2
				Balística	I1- F1-F2
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F2
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1-F1-F2
				Anaeróbica	F2-F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F2
				Fuerza Resistencia	F1– F2
				Fuerza Máxima	F2
				Fuerza Explosiva	F1– F2
				Fuerza Hipertrofia	F-2
			VELOCIDAD	Traslación	I1-F1-F2
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-F1-F2
			Equilibrio postural		I1-F1-F2
			Estructuración espaciotemporal		I1-F1-F2
			Lateralidad		I1-F1-F2
			Independencia segmentaria		I1-F-1-F2

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y APRENDIZAJE DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS CONFRONTACION CON OPONENTES MANIPULACION DE IMPLEMENTOS
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETERMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAMPO DE JUEGO- BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA: MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	REACCIONAR, IDENTIFICAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTRICES
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPRENDIENDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION.
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	TRABAJOS FISICOS CON MAXIMA EXIGENCIA
						RESISTENCIA	MANTENER LA CAPACIDAD DE EJECUTAR MULTISALTOS
						EXPLOSIVA	CAPACIDAD DE EJECUTAR SALTOS Y SALIDAS CON POTENCIA
						VELOCIDAD	MANTENER LA VELOCIDAD GESTUAL A MAXIMA POTENCIA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJOS CONTINUOS MODERADOS
						ANAEROBICA	TRABAJOS INTENSOS, REPETITIVOS Y INTERVALICOS
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	RECORRIDOS CORTOS O LARGOS Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
						DE REACCIÓN	CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VELOCIDAD EN DIFERENTES MOMENTOS Y SITUACIONES
						GESTUAL	EJECUTAR MOVIMIENTOS TECNICOS EN DIFERENTES RITMOS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	POSICIONAR Y DIFERENCIAR LAS ARTICULACIONES DE LOS SEGMENTOS CORPORALES Y SU FUNCIÓN.
						ELASTICIDAD MUSCULAR	CORRECTA APRECIACION MUSCULAR PARA LA EJECUCION DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLE	DRIBLING	CONTROL Y BOTE DEL BALON Y HABILIDADES
						DE VELOCIDAD	CONTROL EN CARRERA Y CON CAMBIOS
						DE PROTECCION	BOTE CON CONTROL ANTE RIVAL
						CAMBIOS DE RITMO	IDENTIFICAR SITUACIONES PARA AUMENTAR VELOCIDADES
						CAMBIOS DE DIRECCION Y MANO	CONTROL Y BOTE EN DIRECCIONES Y UTILIZANDO SUS DOS MANOS (MALTALETARMUDAD)
				2	DESPLAZAMIENTOS	DE AVANCE	BOTAR ALTO PARA MAYOR ALCANCE
						DE CAIDA	RETROCEDER SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y CONTRARIO
						LATERAL	I-R DE DERECHA E IZQUIERDA SIN PERDER EL GESTO TECNICO
						DE AJUSTES	CAPACIDAD DE REACCION ANTE EL JUGADOR CON Y SIN BALON
						DE AYUDAS	ZONA ESTATICA PARCIAL Y AJUSTAR A INDIVIDUAL CUANDO SU JUGADOR LLEGUE A SU SECTOR
				3	EL PASE	EQUILIBRIO	UBICACIÓN DEL CUERPO PARA RECEPCIONAR CORRECTAMENTE
						TRAYECTORIA	DIRIGIR EL BALON HACIA EL COMPAÑERO
						ESTATICO	TRIPLE AMENAZA
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA PASAR CORRECTAMENTE EL BALON
						DESPUES DEL BOTE	AL TERMINAR EL BOTE PASAR YA SEA CON DOBLE PASO, CON SALTO, ETC.
				4	RECEPCIÓN	IR HACIA EL BALON	DISPOSICION DE RECIBIR EL BALON CON MANOS Y BRAZOS
						EQUILIBRIO	EQUILIBRIO CORRECTO SOBRE LOS PIES
						POSICIONAMIENTO	ESTAR SIEMPRE DE FRENTE AL COMPAÑERO
						A UNA MANO	MAYOR ALCANCE SOBRE EL LATERAL
						MANO A MANO	PASAR CERCA AL COMPAÑERO Y RECIBIR SIN LANZAR
				5	EL TIRO	ESTATICO	LANZAR SIN MOVIMIENTO CORPORAL, SOLO BRAZO Y MANOS
						EN MOVIMIENTO	SOBRE CARRERA O EN DOBLE PASO LANZAR
						EQUILIBRIO	CUERPO EQUILIBRADO PARA MEJORA DEL TIRO
						CON SALTO	EN SUSPENSIÓN PARA LANZAR
						LA PARABOLA	CORRECTA EJECUCION DEL TIRO LANZANDO "AL TECHO"
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOVIMIENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGO	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BALONCESTO ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACIÓN	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGO	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARÁCTERISTICAS DEL EQUIPO	CONOCER CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACION	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONSECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA DIGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACIÓN PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA, IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSA	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACIÓN CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						EL PING PONG DE LA CHICHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	UNIRTEMS ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS ARQUEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR A LOS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MÍMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOKITUR	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFÍA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PISICOS	MEJORAR EN LAS CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL Y OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION Y DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA Y DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

NIVEL DE INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ARMONIZACION DE MOVIMIENTOS-CONFRONTACION CON OPONENTES-MANIPULACION DE IMPLEMENTO.
						RITMO	COMPRENSION DE CAMBIOS DINAMICOS DE MOVIMIENTO EN EJECUCION MOTRIZ-APRENDIZAJE RAPIDO DE HABILIDADES
						EQUILIBRIO	MANTENER O RECUPERAR EQUILIBRIO DURANTE O DESPUES DE MOVIMIENTOS
						ORIENTACION	DETREMINAR Y CAMBIAR DE POSICION EN EL MOVIMIENTO EN ESPACIO Y TIEMPO (CAPO DE JUEGO-BALON, ETC)
						DIFERENCIACION	CAPACIDADES EN LA COORDINACION FINA-MOVIMIENTOS DE CADA PARTE DEL CUERPO Y FASES MECANICAS TOTALES
						REACCIÓN	CAPACIDAD PARA INICIAR Y REALIZAR RAPIDAMENTE MEDIANTE SEÑAL ACCIONES MOTORAS
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION AL CAMBIO DE ACCIONES PARA NUEVAS SITUACIONES BASADAS EN PERCEPCION Y ANTICIPACION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS COMPLEJOS CON PERDIDA Y GANANCIA DEL EQUILIBRIO
						CORRER	EXTENCION NATURAL DE LA HABILIDAD DE CAMINAR DE FORMA ACELERADA CON UNA CORTA FASE DE VUELO EN CADA PASO
						SALTAR	PATRON LOCOMOTOR DE LAS ARTICULACIONES PARA PROYECTAR EL CUERPO HACIA ARRIBA O HACIA EL FRENTE DESPEGANDOLO DE LA SUPERFICIE DE APOYO
						LANZAR	IMPULSAR EL BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA, EN POSICION ESTATICA Y DINAMICA CON PRESICION
						ATRAPAR	ASUMIR EL CONTROL DE UN OBJETO EN MOVIMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	
						RESISTENCIA	
						EXPLOSIVA	
						VELOCIDAD	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIENTO	CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS EN ESPACIOS DETERMINADOS
						DE REACCIÓN	
						GESTUAL	EJECUCUION DE EJERCICIOS CON GESTOS PROPIOS DEL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	DESARROLLO DE ACTIVIDADES LOCOMOTRICES
						ELASTICIDAD MUSCÚLAR	CORRECTA PREPARACION MUSCULAR PARA LA PRACTICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	EL DRIBLE	EL BOTE	HACER REBOTAR EL BALON Y MANTENER EL BOTE POR UN ESPACIO DE TIEMPO DETERMINADO
						DE AVANCE	BOTAR EL BALON EN DESPLAZAMIENTOS SUAVES
						CON CAMBIO DE MANO	AVANZAR Y A SU VEZ BOTAR CON UNA MANO A LA VEZ
						EN DIFERENTES DIRECCIONES	BOTAR CON CONTROL EN DIFERENTES ANGULOS
						CON DIFERENTES VELOCIDADES	BOTAR CON CONTROL EN RITMOS DE CARRERA
				2	DESPLAZAMIENTOS	LIBRES	BOTAR SIN TENER UNA DIRECCION ESPECIFICA
						DE FRENTE	BOTAR AVANZANDO HACIA ADELANTE
						DE ESPALDA	BOTAR Y CONTROL HACIA ATRÁS
						DERECHA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA DERECHA
						IZQUIERDA	BOTAR EN DIRECCION HACIA LA IZQUIERDA
				3	EL PASE	DE PECHO	A DOS MANOS Y A LA ALTURA DEL PECHO
						SOBRE LA CABEZA	A DOS MANOS SOBRE LA CABEZA Y PASAR
						CON BOTE	DE PECHO O A UNA MANO PASAR CON UN BOTE AL PISO
						DE ENTREGA	A UNA O DOS MANOS PASAR MANO A MANO
						A UNA MANO	PASAR CON APERTURA Y CON UNA MANO POR EL COSTADO
				4	RECEPCIÓN	DE FRENTE	HACERSE AL BALON TOMANDOLO FRENTE A SUS HOMBROS
						LATERAL	RECIBIR SOBRE UN COSTADO A UNA MANO Y AGARRAR
						SOBRE LA CABEZA	HACERSE AL BALON SOBRE LA CABEZA CUANDO VIENE EN ALTURA SUPERIOR Y TENSA
				5	EL TIRO	POSICIÓN GESTUAL	UBICACIÓN DEL CUERPO Y DE LOS BRAZOS
						A DOS MANOS	INICIAR LANZANDO A DOS MANOS SALIENDO DEL PECHO
						A UNA MANO	INICIAR CON EL LANZAMIENTO UNIVERSAL
						EQUILIBRIO	EL PESO DEL CUERPO APOYADO SOBRE SUS DOS PIERNAS Y PIES PARA CORRECTA EJECUCION
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	DONDE NACIO EL DEPORTE Y PRIMEROS INDICIOS
						ELEMENTOS	QUE SE USO PARA LOS PRIMEROS MOMENTOS DEL BALONCESTO
						ESPACIO DE JUEGOS	DONDE SE JUGABA Y COMO EVOLUCIONO
						INDUMENTARIA	COMO ERA LA EQUIPACION Y COMO SE HA IDO MODERNIZANDO
						PRIMEROS CAMPEONES	CONOCER LOS CAMPEONES QUE HA TENIDO EL BASKET ATRAVEZ DE LA HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	EQUIPAMIENTO	TODOS LOS ASPECTOS DE INFRAESTUCTURA
						ESPACIO DE JUEGOS	EL CAMPO DE JUEGO Y SUS PARTES
						LOS EQUIPOS	CANTIDAD Y CARACTERISTICAS DE LOS EQUIPOS DE BALONCESTO
						INDUMENTARIA	COMO DEBE SER LA INDUMENTARIA DE JUEGO Y SUS CARACTERISTICAS
						REGLAS DE JUEGO	LAS REGLAS DE JUEGO PARA LA CORRECTA PRACTICA DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CARACTERISTICAS EN EL JUEGO	COMO ES CADA UNA ANTE EL GRUPO Y COMO PODER INTERACTUAR
						COLABORACIÓN	ESTAR PRESTO A AYUDAR Y BRINDAR APOYO
						EL EQUIPO POR ENCIMA DEL YO PERSONAL	PENSAR EN LOS COMPAÑEROS Y EQUIPO PARA EL BIEN COLECTIVO
						ENTREGA	DARLO TODO EN ETRENAMIENTOS Y JUEGOS
						LOGRAR EL BIEN COMÚN	PENSAR CON MENTE COMUN
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	ESFUERZO PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS DEPORTIVOS
						RESPETO	AL RIVAL, AL REGLAMENTO, AL JUEGO LIMPIO INTEGRAL, A PADRES, AL PUBLICO.
						DISCIPLINA	MAXIMO ESFUERZO Y ENTREGA PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS
						TRABAJO EN EQUIPO	UNIDAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO.
						RESPONSABILIDAD E INTEGRIDAD	CUMPLIR COMPROMISOS Y ASUMIR CONCECUENCIAS, RESPETO DE PRINCIPIOS ETICOS E INTEGRIDAD DEPORTIVA.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	MANTENER NUESTRO CUERPO E INDUMENTARIA LIMPIA Y ASEADA EN ENTRENAMIENTOS Y ENCUENTROS DE BALONCESTO
						ALIMENTACIÓN	CONSUMIR UNA INGESTA DE ALIMENTOS BALANCEADOS Y SALUDABLES. IMPORANTE LA HIDRATACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	LA BUENA IMAGEN ANTE LOS DEMAS
						DESCANSO Y SUEÑO	EL OPTIMO RESULTADO SE LOGRA CON EL BUEN DESCANSO
						EJERCICIO FISICO	ACTIVIDAD FISICA IGUAL A BUENA SALUD INTEGRAL
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTAR SIEMPRE CON EXCELENTE DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	QUERER SER CADA VEZ MEJOR
						FIJAR METAS	PROYECCION DE OBJETIVOS
						RECOMPENSAS	ESTIMULACION AL TRABAJO REALIZADO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ESTAR ATENTO A LAS ACTIVIDADES PARA LA CORRECTA COMPRENSION DE TODOS LOS ASPECTOS DEL DEPORTE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	AMISTAD POR ENCIMA DE TODO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRESENTACION CON DINAMICA	CONOCERNOS TODOS
						JUEGO DE DESPLAZAMIENTO	LLEVAR UN OBJETO DE LADO A LADO SIN DEJARLO CAER
						JUEGO DE PING PONG EN CUCHARA	LLEVAR UN PING PONG DE LADO A LADO
						BUSQUEDA DE LA BANDERA	ESCONDER UN OBJETO Y BUSCARLO EN UN TIEMPO DETERMINADO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	INSERTAR ARGOLLAS EN LA BOCA DE LA RANA O LOS AGUJEROS
						ENCOSTALADOS	DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO DENTRO DE UN COSTAL
						YERMIS	TAPAS DE GASEOSA, PELOTA Y BATES
						PONCHADOS	TRABAJO GRUPAL PARA PONCHAR SUS RIVALES
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MIMICAS	DESCUBRIR OBJETOS, ANIMALES, PERSONAJES, ETC.
						PINTURAS	DIBUJOS CREATIVOS
						KARAOQUE	CANTAR LAS CANCIONES FAVORITAS
						DANZAS	BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES CON COREOGRAFIA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FISICOS	MEJORA EN CONDICIONES FISICAS
						COORDINATIVOS	DOMINIO DE BALON, OCULO MANUAL, OCULO PEDICA
						HABILIDADES	CAMBIOS DE RITMO, DE DIRECCION, DE MANO
						FLEXIBILIDAD	MEJORA EN LA FLEXIBILIDAD EN EL DEPORTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FISICAS	DE VELOCIDAD, DE FUERZA, DE FLEXIBILIDAD
						RECREATIVAS	JUEGOS LIBRES Y PREDEPORTIVOS
						LUDICAS	DIVERSION ATRAVES DEL DEPORTE

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**FRANCISCO MURCIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**INICIACIÓN 1**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**EL ALTICO Y C. DEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



LANZAMIENTO INDIVIDUAL- COLISEO EL ALTICO



MANEJO DE BALÓN- COLISEO EL ALTICO



COORDINACIÓN – COLISEO EL ALTICO



MANEJO DE BALÓN – COLISEO EL ALTICO



CIRCUITOS DE COORDINACIÓN – COLISEO EL ALTICO



SKIPIN CON ACELERACIÓN – COLISEO MUNICIPAL



MANEJO DE BALÓN CON MANO DERECHA E IZQUIERDA– COLISEO EL ALTICO



MANEJO DE BALÓN CON ACELERACIÓN– COLISEO EL ALTICO.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**FRANCISCO MURCIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN 1**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SUSAGUA, EL ALTICO Y C. MUNICIPAL**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



SKIPIN CON ACELERACIÓN- COLISEO M/PAL



CONTROL DEL BALÓN- COLISEO EL ALTICO



MANEJO DE BALÓN CON ESCALERA – COLISEO EL ALTICO



SALTO CON CUERDA – COLISEO EL ALTICO



COLISEO MUNICIPAL



TRABAJO DE GIMNASIO



COLISEO MUNICIPAL



TRABAJO DE GIMNASIO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**FRANCISCO MURCIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN 2**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SUSAGUA Y COLISEO M/PAL**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



TÉCNICA INDIVIDUAL- COLISEO M/PAL- GYM



TÉCNICA GENERAL- GIMNASIO



COORDINACIÓN – COLISEO



COORDINACIÓN – COLISEO



SKIPIN CON ESCALONES – COLISEO M/PAL



SKIPIN CON ESCALONES – COLISEO M/PAL

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

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															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS		1				1									1
9 AÑOS	3	1		3		1									4
10 AÑOS	2	3		2		3									5
11 AÑOS	3	3		3		3									6
12 AÑOS	2	2		2		2									4
13 AÑOS	3	2		3		2									5
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	3	1		3		1									4
16 AÑOS	4	4		4		4									8
17 AÑOS	2	1		2		1									3
TOTALES	25	20	0	25	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	45

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06







OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

G+F11+B1:K59+B1:K60+F11+B1:K59+B1:K60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				SUSAGUA, EL ALTICO Y COMPLEJO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:30 A 6:30
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO	x		X	
			JUSTICIA	X		X	
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD	x		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	
			OBEDIENCIA	X		X	
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X		X	
			RESPETO AMISTAD	X			
			CORAJE				
			DETERMINACION	X		X	
			IGUALDAD	X			
			DETERMINACION	X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			EQUILIBRIO			X	
			ADAPTACIÓN	X			
			SALTAR	X		X	
			CORRER	X		X	
			ATRAPAR	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLE	X		X	
			DESPLAZAMIENTO	X		X	
			PASE	X		X	
			TIRO	X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSIVO			X	
			OFENSIVO	X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

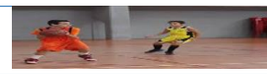
FIRMA FORMADOR: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PUNTUALIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE SE EXPLICA LO QUE SE VAA REALIZAR EN LA CLASE.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CAPTURA LA BANDERA, SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO TIENE QUE TRATA DE IR POR SU BANDERA AL TERRITORIO DEL OTRO GRUPO SIN QUE LO PONCHEN.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	POSICION BASICA CON MOVIENTO DE BALON, DONDE SE REALIZA DIFERENTES EJERCIOS POR TODS LA CANCHA	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO Y CARRERA HACIENDO VARIACIONES DE MANEJO DE BALON, COMO MANEJO CON DOS BALONES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO ESTATICO PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

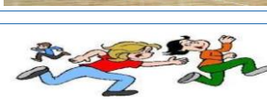
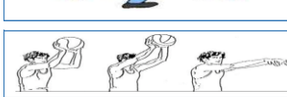
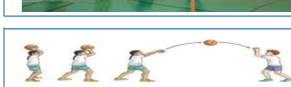
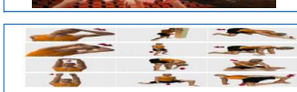
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMUNICACIÓN EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA COMUNICACIÓN EN EQUIPO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA QUE ES EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CONGELADAS, SE ESCOGEN TRES PERSONAS Y CADA GRUPO TIENE QUE COGELAR AL GRUPO EN UN DETERMINADO TIEMPO Y SI NO SE LOGRA PAGAN PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE LATERALIDAD POR PAREJAS EN COMPETENCIA CON PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA, SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD CON AROS Y SALTOS, ESTE EJERCICIO SE HACE EN GRUPOS.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE EJECRCICIOS CON MOVIMIENTOS DE BALÓN CON LA FASE DE PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA Y CAMBIOS DE DIRECCION, EN PUNTA DE PIES EN GRUPOS DE 4 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

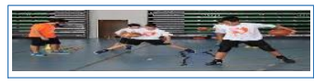
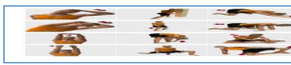
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL RESPETO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LAS REGLAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CARRERAS DE COSTALES, SE HACEN POR GRUPOS Y SE TRAZA UNA PISTA DE IDA Y VUELTA EL ULTIMO GRUPO EN LLEGAR PAGA PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS CON SKIPIN EN PAREJAS DONDE UN COMPAÑERO LO TIENE EN LA CINTURA Y HACE EL RECOORIDO POR LA CANCHA Y SALTOS CON BASE AL PASE PICADO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICOS CON DETENCIONES DE LATERALIDAD DERECHA E IZQUIERDA COMBINANDO CON AROS, DONDE ESTOS ESTAN EN DIFERENTE DIRECCION.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS CON SALTO DE CUERDA Y CAMBIOS DE LATERALIDAD EN GRUPOS DE 2 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

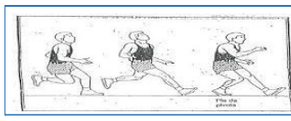
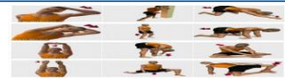
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA HONESTIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LOS DIFERENTES PASES DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN DOS DEPORTISTAS PARA ESTE JUEGO EL COGA MAS NIÑOS ENMENOS TIEMPO GANA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE APRENDIZAJE DE ABDOMINALES SE REALIZAN 4, SE LEVANTA EL DEPORTISTA Y SALE PELOTIANDO EL BALON CON BASE AL PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA ALTERNADO POSICIONES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE RESISTENCIA CON SU PROPIO CUERPO, UTILIZANDO LA FASE DE CORRER Y SALTAR EN UN SOLO PIE CON DETENCIONES EN DISTINTAS DIRECCIONES CON BALON.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZA EJERCICIOS CON PLATILLOS PARA EL APRENDIZAJE DE ENTRADAS AL ARO CON SALTOS. CON RELEVOS EN LA FASE DE ACELERACION EN DISTINTAS DIRECCIONES EN GRUPOS DE 3 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

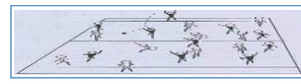
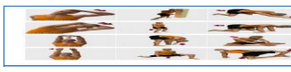
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA RESPONSABILIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LOS DIFERENTES DETENCIONES BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE PELOTA CAZADORA, SE HACEN DOS GRUPOS Y AL GRUPO QUE MAS PONCHEN PIERDEN Y PAGA PENITENCIA	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA EJERCICIOS DE SALTOS CON VALLAS EN BASE AL PASE DE BEISBOL EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE SALTOS EN ESCALERA COORDINATIVA ALTERNANDO LOS MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS CON MANEJO DE BALON.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICO DE RELEVOS CON ZIC-ZAC Y CON AROS CON MANEJO DE BALON ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA CON PASE DE BESIBOL EN GRUPOS DE 2 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

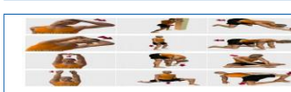
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SUPERACION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SUPERACION, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL DRIBLINGEN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA, SE ESCOGEN VARIOS JUGADORES PARA REALIZAR EL EJERCICIO EN DETERMINADO TIEMPO SE CAMBIA DE JUGADORES.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA EJERCICOS DE SKIPIN CON ESCALERA COORDINATIVA CON PASE DE MANO A MANO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA ALTERNADO POSICIONES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE CONCENTRACION CON AROS PARA COMENZAR HACER EL DOBLE RITMO ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS CON ACELERACION Y LUEGO SALTO DE ESCALONES CON JUNTAS PIERNAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

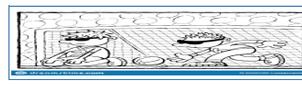
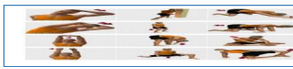
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPRENSION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA COMPRENSION, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL DOBLE RITMO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO BALONCESTO CIEGO, SE HACEN DOS EQUIPOS Y SE LES VENDA LOS OJOS LA IDEA QUE CON UN BALON DE TRAPO SE HAGAN PASES Y EL QUE MAS HAGA SESTAS GANA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE CIRCUITOS CON DESPLAZAMIENTOS EN BASE AL PASE SIN MIRAR EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONTROL DE BALON Y DRIBLING	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS CON PASE SIN MIRAR EL BALON, DE CONTROL Y TERMINAMOS CON LANZAMIENTO AL ARO HACIENDO EL MOVIMIENTO CORRECTO DEL BRAZO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

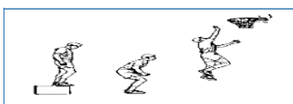
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL TRABAJO EN EQUIPO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL BOTE DEL BALON EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO EL PAÑIELITO, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA DEPORTISTA SE ENUMERA Y CUANDO EL PROFESOR GRITE UN NUMERO EL JUGADOR QUE LE CORRESPONDA ESE NUMERO SALE Y COGE EL PAÑUELO.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIO DE SALTO LARGO CON BOTE DE BALON, CON MANO DERECHA Y LUEGO CON MANO IZQUIERDA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICOS DE SALTO CON CAJON PARA MEJORAR EL REBOTE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE APRENDIZAJE CON BOTE DE BALON, UTILIZANDO LAS DOS MANOS Y DOS BALONES AL TIEMPO HACIENDO TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

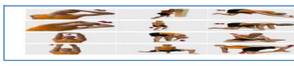
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SINCERIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL LANZAMIENTO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CARRERA DE CUERDAS, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA DEPORTISTA AL SONIDO DEL PITO SALE SALTANDO LA CUERDA Y HACE EL RECORRIDO IDA Y VUELTA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EL EJERCICIO DE LANZAMIENTO CON BALON, SE REALIZA UN BOTE Y DESPUES SE HACE UN DOBLE RITMO Y LANZAMOS AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SENTADILLAS CON SALTO Y DESPUES UN ZIC-ZAC CON CONOS Y TERMINAMOS EN UN LAZAMIENTO AL ARO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON BOTE DE BALON Y CON PASE SE LLEGA AL AREA DE LANZAMIENTO Y SE HACE EL LANZAMIENTO AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

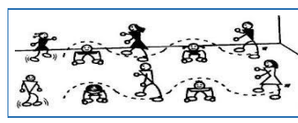
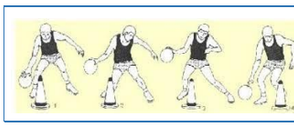
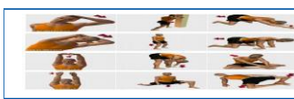
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL COMPAÑERISMO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL LANZAMIENTO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CARRERA DE CUERDAS, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA DEPORTISTA AL SONIDO DEL PITO SALE SALTANDO LA CUERDA Y HACE EL RECORRIDO IDA Y VUELTA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EL EJERCICIO DE LANZAMIENTO CON BALON, SE REALIZA UN BOTE Y DESPUES SE HACE UN DOBLE RITMO Y LANZAMOS AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SENTADILLAS CON SALTO Y DESPUES UN ZIC-ZAC CON CONOS Y TERMINAMOS EN UN LAZAMIENTO AL ARO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON BOTE DE BALON Y CON PASE SE LLEGA AL AREA DE LANZAMIENTO Y SE HACE EL LANZAMIENTO AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

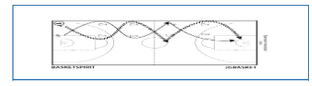
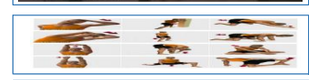
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	VOLUNTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA VOLUNTAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

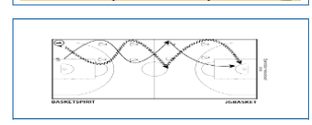
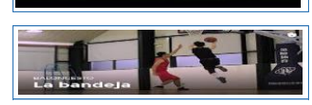
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SOLIDARIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

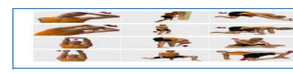
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA RESPONSABILIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICALA HISTORIA DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CAPTURA LA BANDERA, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA EQUIPO TRATA DE CRUZAR LA CANCHA PARA PODER CAPTURAR S BANDERA LA IDEA ES NO DEJARSE PONCHAR GANA EL QUE CAPTURE LA BANDERA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIO DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO DE JUEGO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO, ESTE SE REALIZA EN GRUPOS DE 5	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

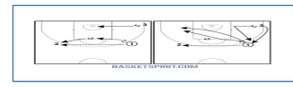
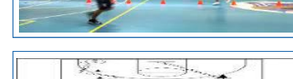
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA HONESTIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL PIE DE PIVOT BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS Y EN DETERMINADO TIEMPO SE CAN CAMBIANDODE DEPORTISTAS PARA QUE COGAN.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIOS DE BURPIS CON SENTADILLA LIBRE Y TERMINAMOS CON LANZAMIENTO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 1 VS 2 CON TIRO AL ARO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE FINTAS Y REGATES PARA FINALIZAR CON DOBLE RITMO Y LANZAR AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

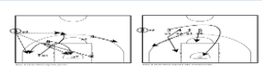
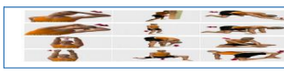
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	VOLUNTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÒN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA VOLUNTAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LOS EJERCICOS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL GYM DE BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CARRERA DE CUERDAS, SE HACE DOS GRUPOS Y CADA GRUPO DEBE REALIZAR IDA Y VUELTA. EL ULTIMO EN LLEGAR PAGA PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE TRENZA DE 3 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE 2 VS 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TRES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS DONDE SE HACE JUGADAS DE SAQUE DE LATERALES CON ENTRADAS RAPIDSAS Y LANZAMIENTOS DE TRES.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

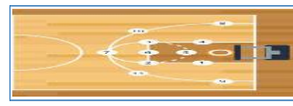
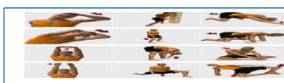
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÒN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SOLIDARIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE SUMAR 10 PASES SIN DEJAR CAER EL BALON, SE HACE DOS GRUPOS Y EL PRIMERO QUE GANE LE PONE PENITENCIA AL ULTIMO.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE DRIBLEN DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE PLANCHA Y ABDOMINALES CON SALIDA RAPIDA CON BALON Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE TIRO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO EN EL LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER LUGAR DE LA CANCHA.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

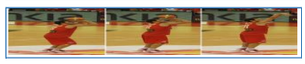
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÒN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL TRABAJO EN EQUIPO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE FUERZA DE LASO, ESTE SE TRATA DE DOS EQUIPOS HALANDO LA CUERDA PARA SU LADO, EN LA MITAD HAY YNA LINEA EL EQUIPO QUE PASE ESA LINEA PIERDE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EJERCICIO DE AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTES DRIBLING CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIOS CON SKIPIN EN SALIDA RAPIDA CON REVERSIBLE, ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO CON CAMBIO DE ROLES CON DEFENSA Y ATANQUE CON ENTRADA AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

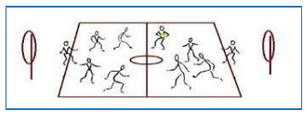
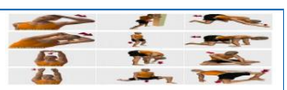
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PRUDENCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PRUDENCIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DEL ARO MOVIL, SE HACEN DOS GRUPOS LA IDEA ES QUE CADA EQUIPO LLEGUE AL ARCO DEL EQUIPO CONTRARIO Y ANOTE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE PASE AL CENTRO CON TRES JUGADORES CON FINTA Y SE TERMINA CON DOBLE RITMO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE PESAS Y ABDOMEN CON BALON MEDICINAL EN EL GIMNASIO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZA EJERCICIOS DE SALTABILIDAD, PLANCHAS Y SALIDAS RAPIDAS CON BALON.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

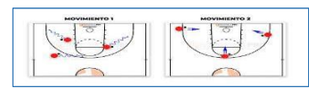
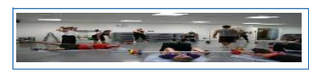
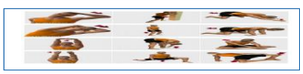
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL AUTODOMINIO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE PONCHADOS, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS EL QUE POCHE MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE REBOTE CON SALIDA RAPIDA Y ENTRADA DE DOBLE RITMO AL ARO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE BURPIS, SENTADILLAS CON SALTO CON EJERCICIOS DE DRIBLIN DE ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICO EN EL GIMNASIO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO DE TRENZAS EN GRUPO CON LANZAMIENTO AL ARO.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA EMPATIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÓN CON BANDA ELASTICA MANO DERECHA Y MANO IZQUIERDA CON BALON, PARA MEJORAR EL CONTROL, LA RESISTENCIA Y LA FUERZA.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE ENTRADA EN DOBLE RITMO, CON GIRO DE PIE DE PIVOT	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PARTICIPACION, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE JUEGO DE PIES, EN EL QUE EL BALON PASA POR MEDIO DE LAS PIERNAS DESARROLLANDO VARIOS MOVIMIENTOS FINALIZANDO CON LAZAMIENTO DE TRES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE SENTADILLAS SIN PESO CON AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON BALON	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

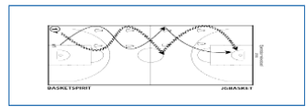
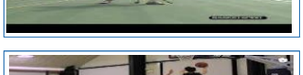
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL RESPETO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE DRIBLING DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN PARTIDO 5 CONTRA 5 REALIZANDO LO APRENDIDO EN CLASE.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

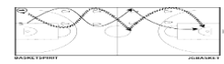
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA OBEDIENCIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

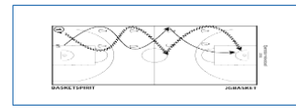
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	GRATITUD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA GRATITUD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL COMPAÑERISMO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LA HISTORIA DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CAPTURA LA BANDERA, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA EQUIPO TRATA DE CRUZAR LA CANCHA PARA PODER CAPTURAR S BANDERA LA IDEA ES NO DEJARSE PONCHAR GANA EL QUE CAPTURE LA BANDERA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIO DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO DE JUEGO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO, ESTE SE REALIZA EN GRUPOS DE 5	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

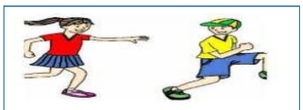
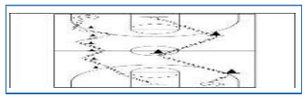
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA HONESTIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL PIE DE PIVOT BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS Y EN DETERMINADO TIEMPO SE CAN CAMBIANDODE DEPORTISTAS PARA QUE COGAN.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIOS DE BURPIS CON SENTADILLA LIBRE Y TERMINAMOS CON LANZAMIENTO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 1 VS 2 CON TIRO AL ARO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE FINTAS Y REGATES PARA FINALIZAR CON DOBLE RITMO Y LANZAR AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

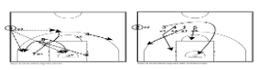
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	VOLUNTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA VOLUNTAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LOS EJERCICOS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL GYM DE BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CARRERA DE CUERDAS, SE HACE DOS GRUPOS Y CADA GRUPO DEBE REALIZAR IDA Y VUELTA. EL ULTIMO EN LLEGAR PAGA PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE TRENZA DE 3 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE 2 VS 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TRES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS DONDE SE HACE JUGADAS DE SAQUE DE LATERALES CON ENTRADAS RAPIDSAS Y LANZAMIENTOS DE TRES.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

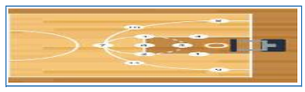
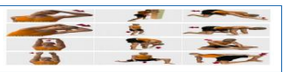
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SOLIDARIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE SUMAR 10 PASES SIN DEJAR CAER EL BALON, SE HACE DOS GRUPOS Y EL PRIMERO QUE GANE LE PONE PENITENCIA AL ULTIMO.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE DRIBLEN DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE PLANCHA Y ABDOMINALES CON SALIDA RAPIDA CON BALON Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE TIRO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO EN EL LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER LUGAR DE LA CANCHA.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

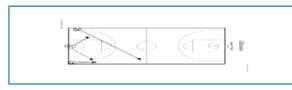
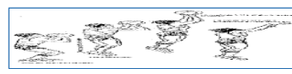
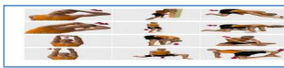
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL TRABAJO EN EQUIPO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE FUERZA DE LASO, ESTE SE TRATA DE DOS EQUIPOS HALANDO LA CUERDA PARA SU LADO, EN LA MITAD HAY YNA LINEA EL EQUIPO QUE PASE ESA LINEA PIERDE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EJERCICIO DE AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTES DRIBLING CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIOS CON SKIPIN EN SALIDA RAPIDA CON REVERSIBLE, ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO CON CAMBIO DE ROLES CON DEFENSA Y ATANQUE CON ENTRADA AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

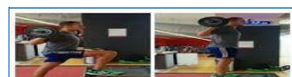
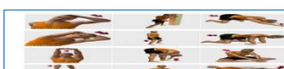
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA RESPONSABILIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DEL ARO MOVIL, SE HACEN DOS GRUPOS LA IDEA ES QUE CADA EQUIPO LLEGUE AL ARCO DEL EQUIPO CONTRARIO Y ANOTE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE PASE AL CENTRO CON TRES JUGADORES CON FINTA Y SE TERMINA CON DOBLE RITMO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE PESAS Y ABDOMEN CON BALON MEDICINAL EN EL GIMNASIO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZA EJERCICIOS DE SALTABILIDAD, PLANCHAS Y SALIDAS RAPIDAS CON BALON.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

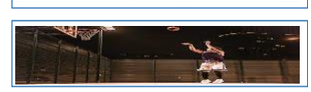
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL AUTODOMINIO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE PONCHADOS, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS EL QUE POCHE MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE REBOTE CON SALIDA RAPIDA Y ENTRADA DE DOBLE RITMO AL ARO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE BURPIS, SENTADILLAS CON SALTO CON EJERCICIOS DE DRIBLIN DE ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICO EN EL GIMNASIO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO DE TRENZAS EN GRUPO CON LANZAMIENTO AL ARO.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

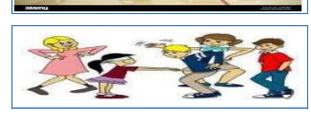
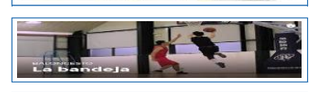
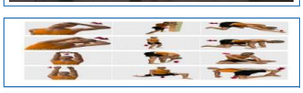
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA EMPATIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÓN CON BANDA ELASTICA MANO DERECHA Y MANO IZQUIERDA CON BALON, PARA MEJORAR EL CONTROL, LA RESISTENCIA Y LA FUERZA.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE ENTRADA EN DOBLE RITMO, CON GIRO DE PIE DE PIVOT	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

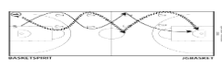
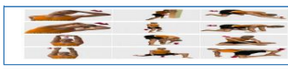
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PARTICIPACION, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE JUEGO DE PIES, EN EL QUE EL BALON PASA POR MEDIO DE LAS PIERNAS DESARROLLANDO VARIOS MOVIMIENTOS FINALIZANDO CON LAZAMIENTO DE TRES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE SENTADILLAS SIN PESO CON AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON BALON	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

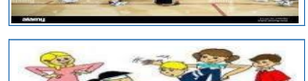
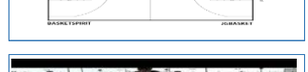
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL RESPETO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE DRIBLING DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN PARTIDO 5 CONTRA 5 REALIZANDO LO APRENDIDO EN CLASE.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

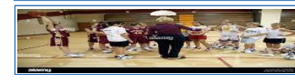
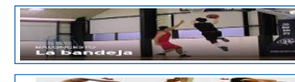
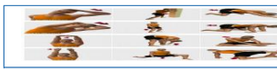
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA OBEDIENCIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

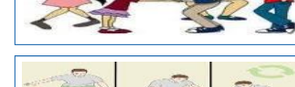
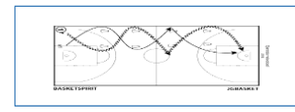
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

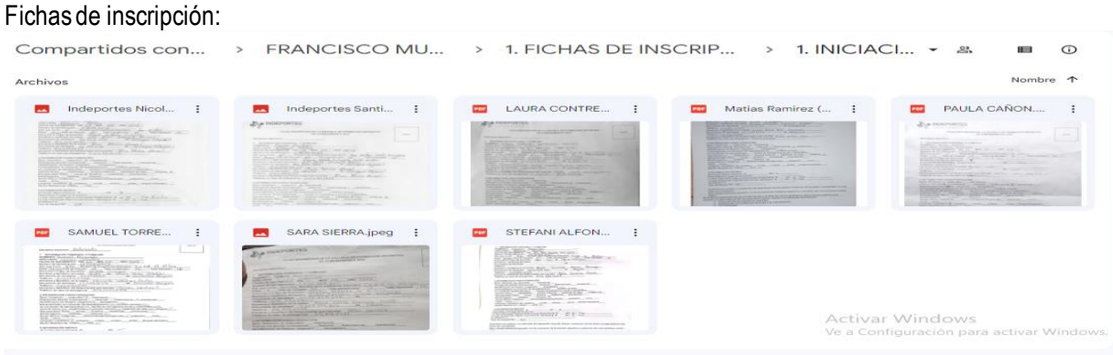
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA COMPAÑERISMO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

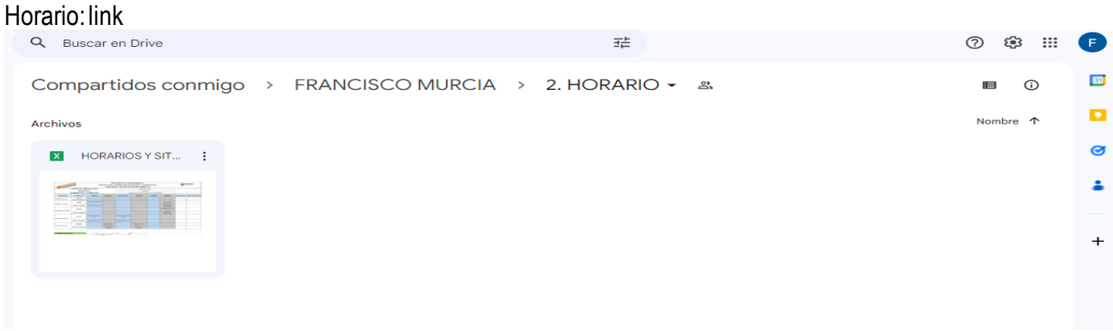
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08

1. Fichas de inscripción:



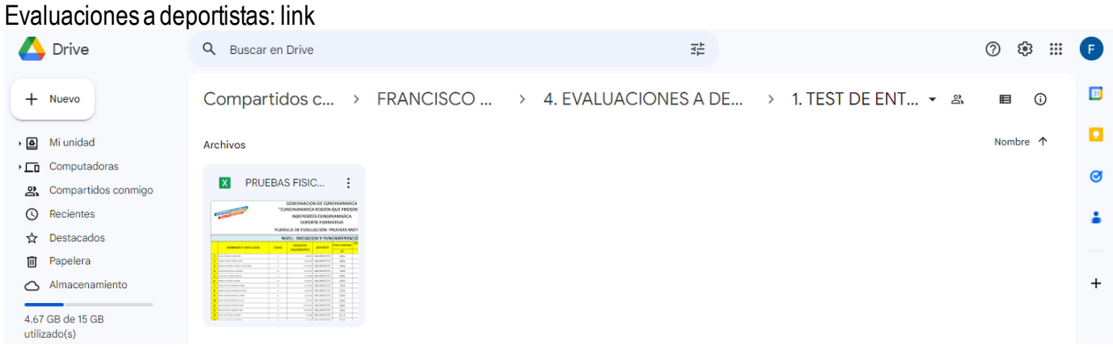
2. Horario: link



3. Seg operación de beneficiarios: link



4. Evaluaciones a deportistas: link



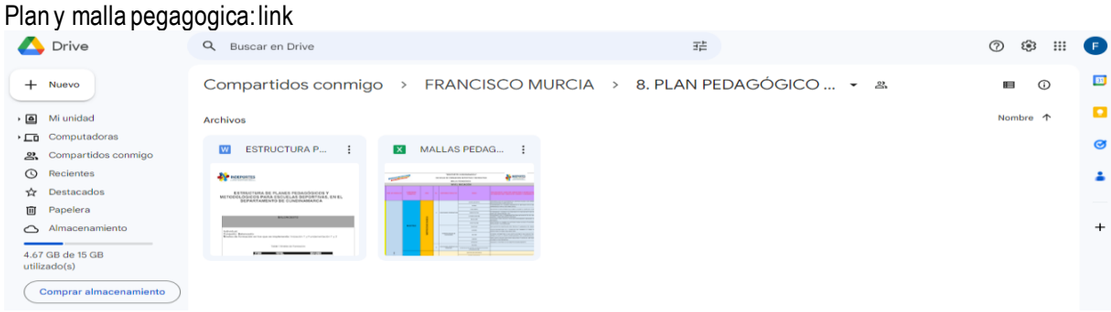
5. Presentación de informes: link



6. Planes diarios y mensuales: link



7. Plan y malla pegagogica: link



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

G+F11+B1:K59+B1:K60+F11+B1:K59+B1:K60

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				SUSAGUA, EL ALTICO Y COMPLEJO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:30 A 6:30
NIVEL				**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÓN**	X
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	×		×	
			RESPONSABILIDAD	×		×	
			COMPAÑERISMO	×		×	
			JUSTICIA	×		×	
			COOPERACION	×		×	
			LEALTAD	×		×	
			TRABAJO EN EQUIPO	×		×	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	×		×	
			OBEDIENCIA	×		×	
			AUTODISCIPLINA			×	
			PARTICIPACIÓN	×		×	
			PERSEVERANCIA	×		×	
			AUTODOMINIO	×			
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	×		×	
			RESPETO AMISTAD	×			
			CORAJE				
			DETERMINACION	×		×	
			IGUALDAD	×			
			DETERMINACION	×		×	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	×		×	
			MOVILIDAD ARTICULAR	×		×	
			CALENTAMIENTO	×		×	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×			
			EQUILIBRIO			×	
			ADAPTACIÓN	×			
			SALTAR	×		×	
			CORRER	×		×	
			ATRAPAR	×		×	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			×	
			VELOCIDAD	×		×	
			FLEXIBILIDAD	×		×	
			RESISTENCIA	×		×	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLE	×		×	
			DESPLAZAMIENTO	×		×	
			PASE	×		×	
			TIRO	×		×	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSIVO			×	
			OFENSIVO	×		×	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	×		×	
			JUEGOS TRADICIONALES	×			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	×			
			FESTIVALES RECREATIVOS	×		×	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×		×	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×		×	

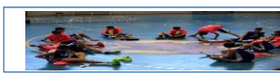
FIRMA FORMADOR: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PUNTUALIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE SE EXPLICA LO QUE SE VAA REALIZAR EN LA CLASE.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA CAPTURA LA BANDERA, SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO TIENE QUE TRATA DE IR POR SU BANDERA AL TERRITORIO DEL OTRO GRUPO SIN QUE LO PONCHEN.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	POSICION BASICA CON MOVIENTO DE BALON, DONDE SE REALIZA DIFERENTES EJERCIOS POR TODS LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTO Y CARRERA HACIENDO VARIACIONES DE MANEJO DE BALON, COMO MANEJO CON DOS BALONES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO ESTATICO PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMUNICACIÓN EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA COMUNICACIÓN EN EQUIPO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA QUE ES EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CONGELADAS, SE ESCOGEN TRES PERSONAS Y CADA GRUPO TIENE QUE COGELAR AL GRUPO EN UN DETERMINADO TIEMPO Y SI NO SE LOGRA PAGAN PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE LATERALIDAD POR PAREJAS EN COMPETENCIA CON PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA, SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD CON AROS Y SALTOS, ESTE EJERCICIO SE HACE EN GRUPOS.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE EJECRCICIOS CON MOVIMIENTOS DE BALÓN CON LA FASE DE PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA Y CAMBIOS DE DIRECCION, EN PUNTA DE PIES EN GRUPOS DE 4 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

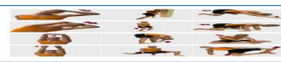
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE NICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL RESPETO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LAS REGLAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CARRERAS DE COSTALES, SE HACEN POR GRUPOS Y SE TRAZA UNA PISTA DE IDA Y VUELTA EL ULTIMO GRUPO EN LLEGAR PAGA PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS CON SKIPIN EN PAREJAS DONDE UN COMPAÑERO LO TIENE EN LA CINTURA Y HACE EL RECORRIDO POR LA CANCHA Y SALTOS CON BASE AL FASE PICADO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICOS CON DETENCIONES DE LATERALIDAD DERECHA E IZQUIERDA COMBINANDO CON AROS, DONDE ESTOS ESTAN EN DIFERENTE DIRECCION.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS CON SALTO DE CUERDA Y CAMBIOS DE LATERALIDAD EN GRUPOS DE 2 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

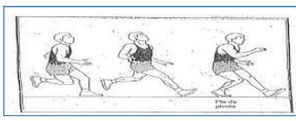
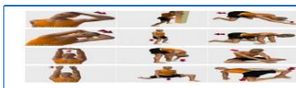
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA HONESTIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LOS DIFERENTES PASES DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN DOS DEPORTISTAS PARA ESTE JUEGO EL COGA MAS NIÑOS ENMENOS TIEMPO GANA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE APRENDIZAJE DE ABDOMINALES SE REALIZAN 4, SE LEVANTA EL DEPORTISTA Y SALE PELOTIANDO EL BALON CON BASE AL PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA ALTERNADO POSICIONES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE RESISTENCIA CON SU PROPIO CUERPO, UTILIZANDO LA FASE DE CORRER Y SALTAR EN UN SOLO PIE CON DETENCIONES EN DISTINTAS DIRECCIONES CON BALON.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZA EJERCICIOS CON PLATILLOS PARA EL APRENDIZAJE DE ENTRADAS AL ARO CON SALTOS. CON RELEVOS EN LA FASE DE ACELERACION EN DISTINTAS DIRECCIONES EN GRUPOS DE 3 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

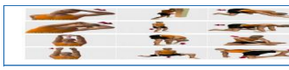
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA RESPONSABILIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LOS DIFERENTES DETENCIONES BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE PELOTA CAZADORA, SE HACEN DOS GRUPOS Y AL GRUPO QUE MAS PONCHEN PIERDEN Y PAGA PENITENCIA	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA EJERCICIOS DE SALTOS CON VALLAS EN BASE AL PASE DE BEISBOL EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE SALTOS EN ESCALERA COORDINATIVA ALTERNANDO LOS MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS CON MANEJO DE BALON.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICO DE RELEVOS CON ZIC-ZAC Y CON AROS CON MANEJO DE BALON ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA CON PASE DE BESIBOL EN GRUPOS DE 2 PERSONAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

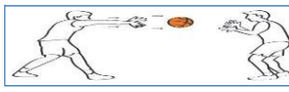
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SUPERACION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SUPERACION, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL DRIBLINGEN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA LLEVA, SE ESCOGEN VARIOS JUGADORES PARA REALIZAR EL EJERCICIO EN DETERMINADO TIEMPO SE CAMBIA DE JUGADORES.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA EJERCICOS DE SKIPIN CON ESCALERA COORDINATIVA CON PASE DE MANO A MANO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA ALTERNADO POSICIONES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE CONCENTRACION CON AROS PARA COMENZAR HACER EL DOBLE RITMO ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS CON ACELERACION Y LUEGO SALTO DE ESCALONES CON JUNTAS PIERNAS.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

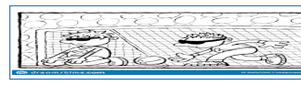
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPRENSION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA COMPRENSION, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL DOBLE RITMO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO BALONCESTO CIEGO, SE HACEN DOS EQUIPOS Y SE LES VENDA LOS OJOS LA IDEA QUE CON UN BALON DE TRAPO SE HAGAN PASES Y EL QUE MAS HAGA SESTAS GANA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE CIRCUITOS CON DESPLAZAMIENTOS EN BASE AL PASE SIN MIRAR EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONTROL DE BALON Y DRIBLING	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS CON PASE SIN MIRAR EL BALON, DE CONTROL Y TERMINAMOS CON LANZAMIENTO AL ARO HACIENDO EL MOVIMIENTO CORRECTO DEL BRAZO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

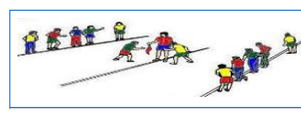
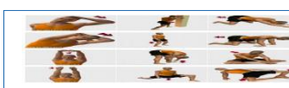
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL TRABAJO EN EQUIPO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL BOTE DEL BALON EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO EL PAÑIELITO, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA DEPORTISTA SE ENUMERA Y CUANDO EL PROFESOR GRITE UN NUMERO EL JUGADOR QUE LE CORRESPONDA ESE NUMERO SALE Y COGE EL PAÑUELO.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIO DE SALTO LARGO CON BOTE DE BALON, CON MANO DERECHA Y LUEGO CON MANO IZQUIERDA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICOS DE SALTO CON CAJON PARA MEJORAR EL REBOTE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE APRENDIZAJE CON BOTE DE BALON, UTILIZANDO LAS DOS MANOS Y DOS BALONES AL TIEMPO HACIENDO TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

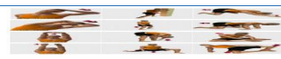
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SINCERIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SINCERIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL LANZAMIENTO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CARRERA DE CUERDAS, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA DEPORTISTA AL SONIDO DEL PITO SALE SALTANDO LA CUERDA Y HACE EL RECORRIDO IDA Y VUELTA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EL EJERCICIO DE LANZAMIENTO CON BALON, SE REALIZA UN BOTE Y DESPUES SE HACE UN DOBLE RITMO Y LANZAMOS AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SENTADILLAS CON SALTO Y DESPUES UN ZIC-ZAC CON CONOS Y TERMINAMOS EN UN LAZAMIENTO AL ARO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON BOTE DE BALON Y CON PASE SE LLEGA AL AREA DE LANZAMIENTO Y SE HACE EL LANZAMIENTO AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

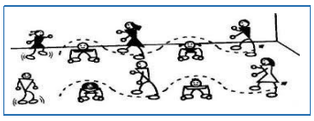
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL COMPAÑERISMO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL LANZAMIENTO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CARRERA DE CUERDAS, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA DEPORTISTA AL SONIDO DEL PITO SALE SALTANDO LA CUERDA Y HACE EL RECORRIDO IDA Y VUELTA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EL EJERCICIO DE LANZAMIENTO CON BALON, SE REALIZA UN BOTE Y DESPUES SE HACE UN DOBLE RITMO Y LANZAMOS AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SENTADILLAS CON SALTO Y DESPUES UN ZIC-ZAC CON CONOS Y TERMINAMOS EN UN LAZAMIENTO AL ARO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON BOTE DE BALON Y CON PASE SE LLEGA AL AREA DE LANZAMIENTO Y SE HACE EL LANZAMIENTO AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

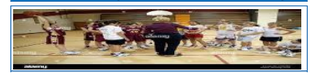
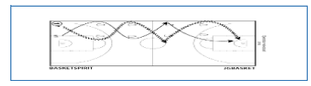
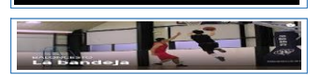
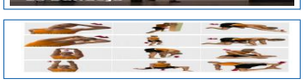
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	VOLUNTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA VOLUNTAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

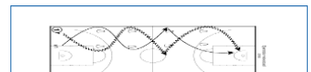
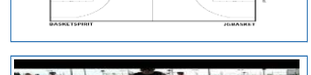
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Perfeccionar al máximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos a la técnica deportiva.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SOLIDARIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

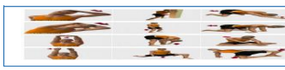
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA RESPONSABILIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICALA HISTORIA DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CAPTURA LA BANDERA, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA EQUIPO TRATA DE CRUZAR LA CANCHA PARA PODER CAPTURAR S BANDERA LA IDEA ES NO DEJARSE PONCHAR GANA EL QUE CAPTURE LA BANDERA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIO DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO DE JUEGO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO, ESTE SE REALIZA EN GRUPOS DE 5	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

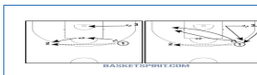
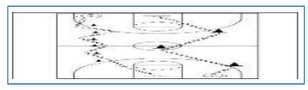
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA HONESTIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL PIE DE PIVOT BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS Y EN DETERMINADO TIEMPO SE CAN CAMBIANDODE DEPORTISTAS PARA QUE COGAN.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIOS DE BURPIS CON SENTADILLA LIBRE Y TERMINAMOS CON LANZAMIENTO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 1 VS 2 CON TIRO AL ARO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE FINTAS Y REGATES PARA FINALIZAR CON DOBLE RITMO Y LANZAR AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

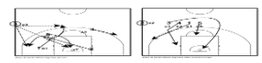
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	VOLUNTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA VOLUNTAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LOS EJERCICOS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL GYM DE BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CARRERA DE CUERDAS, SE HACE DOS GRUPOS Y CADA GRUPO DEBE REALIZAR IDA Y VUELTA, EL ULTIMO EN LLEGAR PAGA PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE TRENZA DE 3 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE 2 VS 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TRES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS DONDE SE HACE JUGADAS DE SAQUE DE LATERALES CON ENTRADAS RAPIDSAS Y LANZAMIENTOS DE TRES.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

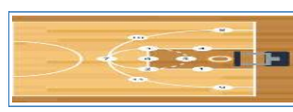
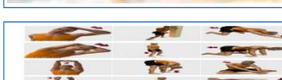
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SOLIDARIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE SUMAR 10 PASES SIN DEJAR CAER EL BALON, SE HACE DOS GRUPOS Y EL PRIMERO QUE GANE LE PONE PENITENCIA AL ULTIMO.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE DRIBLEN DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE PLANCHA Y ABDOMINALES CON SALIDA RAPIDA CON BALON Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE TIRO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO EN EL LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER LUGAR DE LA CANCHA.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL TRABAJO EN EQUIPO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE FUERZA DE LASO, ESTE SE TRATA DE DOS EQUIPOS HALANDO LA CUERDA PARA SU LADO, EN LA MITAD HAY YNA LINEA EL EQUIPO QUE PASE ESA LINEA PIERDE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EJERCICIO DE AWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTES DRIBLING CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIOS CON SKIPIN EN SALIDA RAPIDA CON REVERSIBLE, ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO CON CAMBIO DE ROLES CON DEFENSA Y ATANQUE CON ENTRADA AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

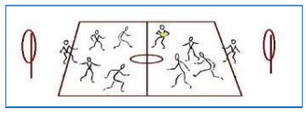
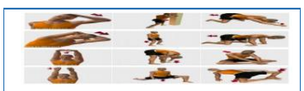
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PRUDENCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PRUDENCIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DEL ARO MOVIL, SE HACEN DOS GRUPOS LA IDEA ES QUE CADA EQUIPO LLEGUE AL ARCO DEL EQUIPO CONTRARIO Y ANOTE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE PASE AL CENTRO CON TRES JUGADORES CON FINTA Y SE TERMINA CON DOBLE RITMO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE PESAS Y ABDOMEN CON BALON MEDICINAL EN EL GIMNASIO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZA EJERCICIOS DE SALTABILIDAD, PLANCHAS Y SALIDAS RAPIDAS CON BALON.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

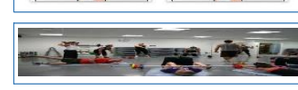
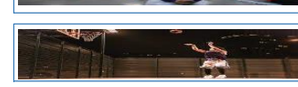
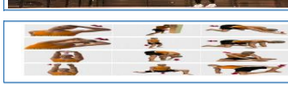
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL AUTODOMINIO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE PONCHADOS, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS EL QUE POCHE MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE REBOTE CON SALIDA RAPIDA Y ENTRADA DE DOBLE RITMO AL ARO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE BURPIS, SENTADILLAS CON SALTO CON EJERCICIOS DE DRIBLIN DE ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICO EN EL GIMNASIO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO DE TRENZAS EN GRUPO CON LANZAMIENTO AL ARO.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

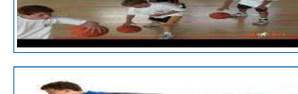
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA EMPATIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÓN CON BANDA ELASTICA MANO DERECHA Y MANO IZQUIERDA CON BALON, PARA MEJORAR EL CONTROL, LA RESISTENCIA Y LA FUERZA.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE ENTRADA EN DOBLE RITMO, CON GIRO DE PIE DE PIVOT	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

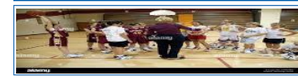
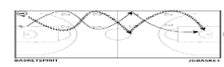
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PARTICIPACION, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE JUEGO DE PIES, EN EL QUE EL BALON PASA POR MEDIO DE LAS PIERNAS DESARROLLANDO VARIOS MOVIMIENTOS FINALIZANDO CON LAZAMIENTO DE TRES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE SENTADILLAS SIN PESO CON AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON BALON	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

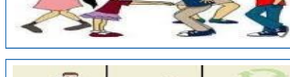
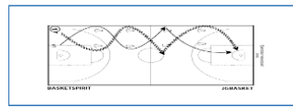
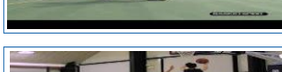
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL RESPETO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE DRIBLING DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN PARTIDO 5 CONTRA 5 REALIZANDO LO APRENDIDO EN CLASE.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA OBEDIENCIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

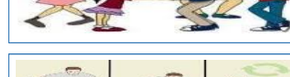
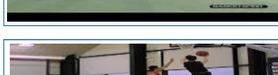
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	GRATITUD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Perfeccionar las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA GRATITUD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL COMPAÑERISMO, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA LA HISTORIA DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO CAPTURA LA BANDERA, SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA EQUIPO TRATA DE CRUZAR LA CANCHA PARA PODER CAPTURAR S BANDERA LA IDEA ES NO DEJARSE PONCHAR GANA EL QUE CAPTURE LA BANDERA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIO DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO DE JUEGO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO, ESTE SE REALIZA EN GRUPOS DE 5	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

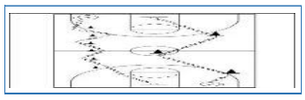
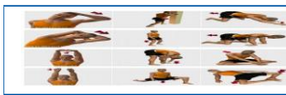
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA HONESTIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL PIE DE PIVOT BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO LA LLEVA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS Y EN DETERMINADO TIEMPO SE CAN CAMBIANDODE DEPORTISTAS PARA QUE COGAN.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE HACE EJERCICIOS DE BURPIS CON SENTADILLA LIBRE Y TERMINAMOS CON LANZAMIENTO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 1 VS 2 CON TIRO AL ARO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE FINTAS Y REGATES PARA FINALIZAR CON DOBLE RITMO Y LANZAR AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE REALIZA UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

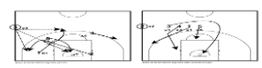
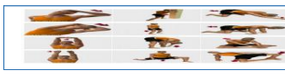
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	VOLUNTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA VOLUNTAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LOS EJERCICOS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL GYM DE BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE CARRERA DE CUERDAS, SE HACE DOS GRUPOS Y CADA GRUPO DEBE REALIZAR IDA Y VUELTA. EL ULTIMO EN LLEGAR PAGA PENITENCIA.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE TRENZA DE 3 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE 2 VS 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TRES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS DONDE SE HACE JUGADAS DE SAQUE DE LATERALES CON ENTRADAS RAPIDSAS Y LANZAMIENTOS DE TRES.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

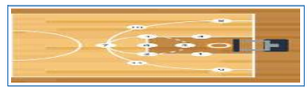
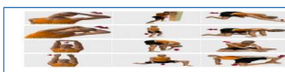
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA SOLIDARIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE SUMAR 10 PASES SIN DEJAR CAER EL BALON, SE HACE DOS GRUPOS Y EL PRIMERO QUE GANE LE PONE PENITENCIA AL ULTIMO.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE DRIBLEN DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE PLANCHA Y ABDOMINALES CON SALIDA RAPIDA CON BALON Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE TIRO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO EN EL LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER LUGAR DE LA CANCHA.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

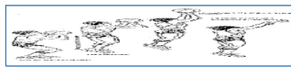
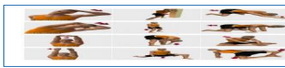
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL TRABAJO EN EQUIPO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TACTICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE FUERZA DE LASO, ESTE SE TRATA DE DOS EQUIPOS HALANDO LA CUERDA PARA SU LADO, EN LA MITAD HAY YNA LINEA EL EQUIPO QUE PASE ESA LINEA PIERDE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EJERCICIO DE AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTES DRIBLING CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIOS CON SKIPIN EN SALIDA RAPIDA CON REVERSIBLE, ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO CON CAMBIO DE ROLES CON DEFENSA Y ATANQUE CON ENTRADA AL ARO.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

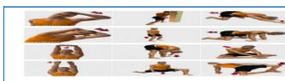
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA RESPONSABILIDAD, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DEL ARO MOVIL, SE HACEN DOS GRUPOS LA IDEA ES QUE CADA EQUIPO LLEGUE AL ARCO DEL EQUIPO CONTRARIO Y ANOTE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZA UN EJERCICIO DE PASE AL CENTRO CON TRES JUGADORES CON FINTA Y SE TERMINA CON DOBLE RITMO AL ARO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE PESAS Y ABDOMEN CON BALON MEDICINAL EN EL GIMNASIO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZA EJERCICIOS DE SALTABILIDAD, PLANCHAS Y SALIDAS RAPIDAS CON BALON.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

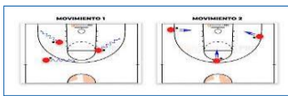
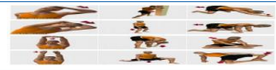
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL AUTODOMINIO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICAE SOBRE LAS TECNICAS DEL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE PONCHADOS, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS EL QUE POCHE MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE REBOTE CON SALIDA RAPIDA Y ENTRADA DE DOBLE RITMO AL ARO	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE BURPIS, SENTADILLAS CON SALTO CON EJERCICIOS DE DRIBLIN DE ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICO EN EL GIMNASIO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO DE TRENZAS EN GRUPO CON LANZAMIENTO AL ARO.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

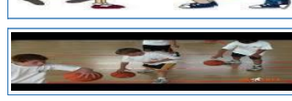
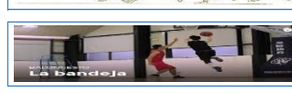
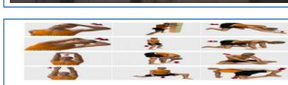
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA EMPATIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÓN CON BANDA ELASTICA MANO DERECHA Y MANO IZQUIERDA CON BALON, PARA MEJORAR EL CONTROL, LA RESISTENCIA Y LA FUERZA.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE ENTRADA EN DOBLE RITMO, CON GIRO DE PIE DE PIVOT	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

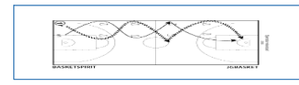
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PARTICIPACION, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE JUEGO DE PIES, EN EL QUE EL BALON PASA POR MEDIO DE LAS PIERNAS DESARROLLANDO VARIOS MOVIMIENTOS FINALIZANDO CON LAZAMIENTO DE TRES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE SENTADILLAS SIN PESO CON AWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON BALON	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTARL ILUSTRANDO EL EJERCICO PRICINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

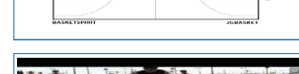
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL RESPETO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE DRIBLING DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 2 VS 1 CON TIRO AL ARO	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN PARTIDO 5 CONTRA 5 REALIZANDO LO APRENDIDO EN CLASE.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

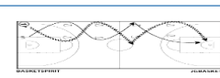
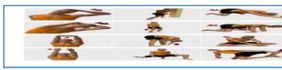
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA OBEDIENCIA, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

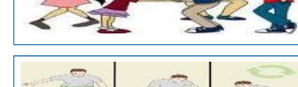
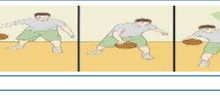
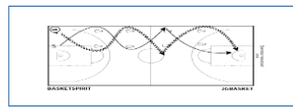
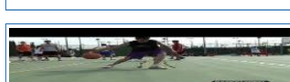
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Perfeccionar una especificidad en las estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA COMPAÑERISMO, SEGUIDO A ESO, SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FISICO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	JUEGO DE LA GALLINA CIEGA, SE ESCOGEN TRES DEPORTISTAS QUE COJAN MAS EN MENOS TIEMPO GANA Y PONE PENITENCIAS A LOS QUE PERDIERON.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	SE REALIZAN EJERCICIOS DE REVERSIBLE CON ZIC-ZAC POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO DE TRIO LIBRE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICO DE ABDOMEN Y PLANCHA CON SALIDA RAPIDA DE FINTAS Y REGATES PARA REALIZAR UN LANZAMIENTO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZAN EJERCICIOS DE SALTO DE ESCALONES CON VARIACIONES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALTABILIDAD.	
25 MIN.		JUEGO FINAL	JUEGO	SE HACE UN JUEGO ENFOCADO A LA FASE CENTRAL ILUSTRANDO EL EJERCICIO PRINCIPAL.	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE UN ESTIRAMIENTO CEFALOCAUDAL PARA EVITAR LESIONES Y DOLENCIAS MUSCULARES, TAMBIEN SE HACE LA RETROALIMENTACION DE LAS FALLAS QUE TUVIERON EN EL ENTRENAMIENTO.	
		RETO	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION -FUNDAMENTACION 1 Y FYNDAMENTACION 2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	MATIAS RAMIREZ	9	07/022014	BALONCESTO	29	34	1,37	1,29	68	65	1,36	1,29	63	66
2	TOMAS TORRES	12	5/04/2011	BALONCESTO	41	43	1,39	1,36	67	64	1,39	1,36	72	77
3	SAMUEL TORRES	12	22/04/2011	BALONCESTO	35	43	1,51	1,47	71	71	1,51	1,47	62	62
4	SANTIAGO NARANJO	9	16/01/2014	BALONCESTO	25	27	1,31	1,27	69	68	1,31	1,27	63	65
5	NICOLAS NARANJO	11	27/05/2012	BALONCESTO	33	35	1,42	1,41	69	70	1,42	1,41	75	79
6	SAMUEL TORRES	9	3/03/2014	BALONCESTO	26	28	1,33	1,31	67	67	1,31	1,31	59	61
7	JUANA POVEDA	11	26/10/2011	BALONCESTO	30	30	1,37	1,36	72	71	1,37	1,36	60	60
8	MARIA PAZ GOMEZ	12	19/01/2011	BALONCESTO	36	38	1,59	1,53	75	72	1,59	1,53	63	65
9	ABRAHAN BRICEÑO	15	23/08/2008	BALONCESTO	67	67	1,73	1,73	83	83	1,73	1,73	75	75
10	SANTIAGO GARCIA	17	9/02/2006	BALONCESTO	58	51	1,72	1,69	88	88	1,72	1,69	69	69
11	OLMAN HERRERA	16	23/03/2007	BALONCESTO	56	51	1,75	1,69	83	83	1,75	1,69	77	77
12	THOMAS ACEVEDO	17	12/07/2006	BALONCESTO	57	58	1,69	1,65	84	96	1,69	165	73	74
13	DARLY RAMIREZ	15	26-feb-08	BALONCESTO	51	54	1,53	1,51	80	77	1,51	1,51	62	66
14	DAYANA SANCHEZ	16	15/02/2007	BALONCESTO	65	66	1,57	1,57	80	76	1,57	1,57	81	82
15	DAYANA VERA	13	8/02/2010	BALONCESTO	45	48	1,57	1,54	77	75	1,57	1,54	70	74
16	VANESSA VARGAS	10	14/09/2013	BALONCESTO	36	38	1,51	1,48	75	73	1,51	1,48	57	59
17	LUNA VARGAS	13	4/07/2010	BALONCESTO	43	40	1,64	1,61	82	79	1,62	1,61	64	64
18	LAURA SOFIA GOMEZ	14	24/01/2009	BALONCESTO	60	66	1,67	1,64	80	80	1,67	1,64	79	82
19	DAVID PRADA	13	1/07/2010	BALONCESTO	40	43	1,65	1,61	79	77	1,65	1,61	67	69
20	JUAN ESTEBAN PINILLA	11	15/06/2012	BALONCESTO	32	36	1,43	1,41	71	70	1,43	1,41	73	77
21	SARA RIAÑO	9	21/03/2014	BALONCESTO	29	29	1,22	1,22	61	61	1,21	1,21	60	60
22	MARIA CAMILA RIAÑO	12	14/07/2011	BALONCESTO	34	34	1,32	1,32	67	67	1,32	1,32	63	63
23	MARIA JOSE CONDE	11	5/08/2012	BALONCESTO	37	37	1,42	1,42	69	69	1,42	1,42	60	60
24	PAOLA VERA	13	15/09/2010	BALONCESTO	43	43	1,55	1,55	80	80	1,55	1,55	77	77
25	EDWIN ALEJANDRO VILLAMIL	12	17/12/2010	BALONCESTO	35	37	1,47	1,43	71	71	1,47	1,43	75	77
26	DANIEL FELIPE MELO	15	2/07/2008	BALONCESTO	56	62	1,76	1,71	84	84	1,76	1,71	81	81
27	LUIS FELIPE RINCON	16	4/07/2007	BALONCESTO	56	61	1,79	1,81	91	91	1,79	1,81	71	71
28	PAULA ANDREA CAÑON	12	12/05/2010	BALONCESTO	55	58	1,55	1,57	77	77	1,55	1,57	66	66
29	LAURA SALOME CONTRERAS	8	14/09/2015	BALONCESTO	57	59	1,28	1,32	64	64	1,28	1,32	58	58
30	GABRIEL MENDIVELSO	14	25/02/2008	BALONCESTO	56	63	1,71	1,75	84	84	1,71	1,75	81	81
31	ESTEFANY ALFONSO	11	03/25/2012	BALONCESTO	45	47	1,31	1,33	67	67	1,31	1,33	64	64
32	SARA LUCIANA SIERRA	10	01/19/2013	BALONCESTO	55	58	1,56	1,59	77	77	1,56	1,59	63	63
33	MAICOL STEVEN SILVA	16	4/09/2007	BALONCESTO	76	74	1,79	1,82	89	89	1,79	1,82	89	89
34	OSCAR TRIANA	15	31/01/2007	BALONCESTO	58	61	1,74	1,78	89	89	1,74	1,78	79	79
35	KAREN JULIANA PACHON	14	13/10/2008	BALONCESTO	51	55	1,52	1,55	82	82	1,52	1,55	68	68
36	JEAN PAUL TRUJILLO GARZON	14	22/08/2008	BALONCESTO	67	62	1,71	1,76	87	87	1,71	1,76	79	70
37	NICOL MARIANA OLMOS	16	27/11/2006	BALONCESTO	61	63	1,62	1,64	85	87	1,62	1,64	79	81
38	JHOSUAT FELIPE PARFAN	14	20/12/2008	BALONCESTO	51	55	1,74	1,78	85	85	1,74	1,78	71	71
39	OSCAR SAMUEL GONZALES	14	30/10/2008	BALONCESTO	76	77	1,69	1,73	87	88	1,69	1,73	88	88
40	JUAN FELIPE ALVAREZ	17	5/12/2005	BALONCESTO	52	55	1,69	1,71	81	81	1,69	1,71	67	67
41	YULY ANDREA TORRES	17	6/06/2006	BALONCESTO	72	72	1,68	1,71	74	74	1,68	1,71	82	82
42	TANIA NICOL MORENO	15	12/01/2008	BALONCESTO	49	52	1,57	1,59	81	81	1,57	1,59	64	64
43	SIMON ALEJANDRO CUERVO	14	15/09/2009	BALONCESTO	67	68	1,67	1,73	72	75	1,67	1,73	79	79
44	SOFIA POMPEYO LOPEZ	13	27/12/2009	BALONCESTO	77	79	1,74	1,77	90	90	1,74	1,77	73	73
45	DANIELA DURAN	17	15/09/2006	BALONCESTO	45	47	1,46	1,46	71	71	1,46	1,46	66	66
46														

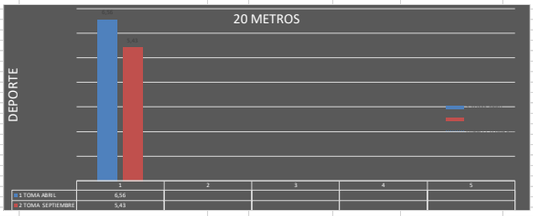
MUNICIPIO EVALUADO: COGUA
FORMADOR: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

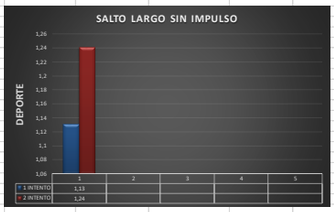
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

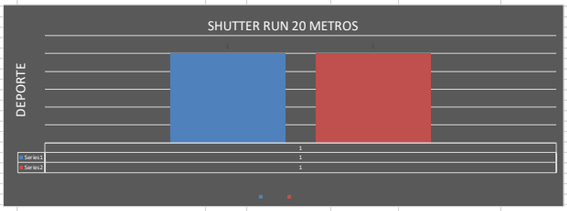
NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 8 AÑOS

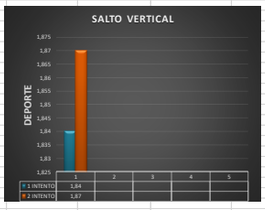
#####	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE	
1	LAURA SALOME CONTRERAS	8	14/09/2015	BALONCESTO	6,56	5,43		1,13	1,24		1,84	1,87	
2													
3													
4													
5													

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :









"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

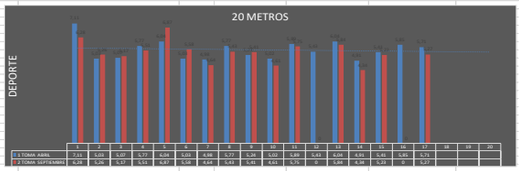
DEPORTE FORMATIV0

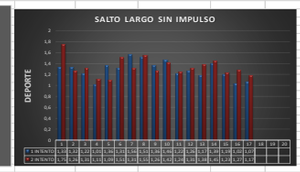
PRIMER SEMESTRE

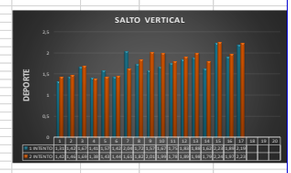
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	MATIAS RAMIREZ	9	07/022014	BALONCESTO	7,11	6,28		1,33	1,75		1,31	1,42		16,71	13,77
2	TOMAS TORRES	12	6/04/2011	BALONCESTO	5,03	5,26		1,32	1,26		1,42	1,46		14,17	14,01
3	SAMUEL TORRES	12	22/04/2011	BALONCESTO	5,07	5,17		1,22	1,31		1,67	1,69		14,06	14,03
4	SANTIAGO NARANJO	9	16/01/2014	BALONCESTO	5,77	5,51		1,01	1,11		1,41	1,38		15,2	15,05
5	NICOLAS NARANJO	11	27/05/2012	BALONCESTO	6,04	6,87		1,36	1,09		1,57	1,43		17,19	17,98
6	SAMUEL TORRES	9	3/03/2014	BALONCESTO	5,03	5,58		1,31	1,51		1,42	1,44		14,17	13,77
7	JUANA POVEDA	11	26/10/2011	BALONCESTO	4,98	4,64		1,56	1,31		2,04	1,61		12,39	13,38
8	MARIA PAZ GOMEZ	12	19/01/2011	BALONCESTO	5,77	5,43		1,51	1,55		1,72	1,82		14,94	14,57
9	VANESSA VARGAS	10	14/09/2013	BALONCESTO	5,24	5,41		1,36	1,26		1,57	2,01		15,23	14,46
10	JUAN ESTEBAN PINILLA	11	15/06/2012	BALONCESTO	5,02	4,61		1,46	1,42		1,67	1,99		14,01	14,85
11	SARA RIAÑO	9	21/03/2014	BALONCESTO	5,89	5,75		1,22	1,24		1,75	1,78		14,87	14,31
12	MARIA CAMILA RIAÑO	12	14/07/2011	BALONCESTO	5,43	5.06		1,26	1,31		1,83	1,89		13,88	12,56
13	MARIA JOSE	11	5/08/2012	BALONCESTO	6,04	5,84		1,17	1,38		1,88	1,98		15,56	14,86
14	EDWIN ALEJANDRO VILLAMIL	12	17/12/2010	BALONCESTO	4,91	4,34		1,39	1,45		1,62	1,79		12,95	12,45
15	PAULA ANDREA CAÑON	12	12/05/2010	BALONCESTO	5,41	5,23		1,19	1,23		2,23	2,24		15,21	15,02
16	ESTEFANY ALFONSO	11	03/25/2012	BALONCESTO	5,85	5.01		1,02	1,27		1,89	1,97		17,45	15,25
17	SARA LUCIANA SIERRA	10	01/19/2013	BALONCESTO	5,71	5,27		1,07	1,17		2,19	2,23		16,79	15,56
18															
19															
20															
	MUNICIPIO EVALUADO:			COGUA											
	FORMADOR :			FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO											









GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

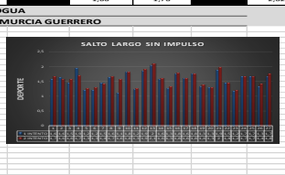
PRIMER SEMESTRE

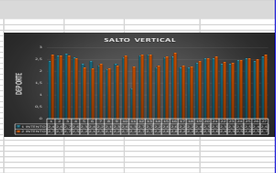
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	ABRAHAN BRICEÑO	15	23/08/2008	BALONCESTO	4,53	4,41		1,57	1,68		2,43	2,69		14,17	13,55
2	SANTIAGO GARCIA	17	9/02/2006	BALONCESTO	4,25	3,96		1,62	1,58		2,64	2,65		13,04	12,14
3	OLMAN HERRERA	16	23/03/2007	BALONCESTO	3,55	3,96		1,46	1,56		2,73	2,65		10,97	12,04
4	THOMAS ACEVEDO	17	12/07/2006	BALONCESTO	4,21	3,95		1,94	1,71		2,59	2,53		12,8	11,97
5	DARLY RAMIREZ	15	26-feb-08	BALONCESTO	4,54	4,97		1,21	1,27		2,31	2,15		14,24	14,05
6	DAYANA SANCHEZ	16	15/02/2007	BALONCESTO	4,67	4,81		1,21	1,31		2,42	2,13		14,35	13,55
7	DAYANA VERA	13	8/02/2010	BALONCESTO	5,05	4,67		1,46	1,41		2,24	2,29		14,71	13,57
8	LUNA VARGAS	13	4/07/2010	BALONCESTO	5,22	5,11		1,62	1,68		2,07	2,11		14,97	14,25
9	LAURA SOFIA GOMEZ	14	24/01/2009	BALONCESTO	5,38	5,17		1,12	1,57		2,32	2,24		14,81	14,34
10	DAVID PRADA	13	1/07/2010	BALONCESTO	4,41	4,28		1,82	1,81		2,57	2,65		11,53	12,21
11	PAOLA VERA	13	15/09/2010	BALONCESTO	5.09	4,67		1,22	1,27		1,27	2,18		13,86	12,97
12	DANIEL FELIPE MELO	15	2/07/2008	BALONCESTO	4,74	4,71		1,85	1,91		2,65	2,69		13,76	13,72
13	LUIS FELIPE RINCON	16	4/07/2007	BALONCESTO	4,35	4,31		2,03	2,11		2,71	2,71		13,48	13,39
14	GABRIEL MENDIVELSO	14	25/02/2008	BALONCESTO	4,36	4,27		1,58	1,61		2,17	2,23		13,52	13,51
15	MAICOL STEVEN SILVA	16	4/09/2007	BALONCESTO	5,05	4,92		1,27	1,32		2,57	2,61		16,24	15,87
16	OSCAR TRIANA	15	31/01/2007	BALONCESTO	4,86	4,86		1,76	1,79		2,61	2,76		12,05	11,98
17	KAREN JULIANA PACHON	14	13/10/2008	BALONCESTO	4,46	4,39		1,61	1,61		2,17	2,22		12,18	12,18
18	JEAN PAUL TRUJILLO GARZON	14	22/08/2008	BALONCESTO	4,72	4,72		1,75	1,75		2,17	2,19		11,77	11,56
19	NICOL MARIANA OLMOS	16	27/11/2006	BALONCESTO	5,52	5,02		1,32	1,39		2,36	2,41		14,52	14,44
20	OSCAR SAMUEL GONZALES	14	30/10/2008	BALONCESTO	5,29	5,24		1,29	1,31		2,52	2,52		14,62	14,59
21	JUAN FELIPE ALVAREZ	17	5/12/2005	BALONCESTO	4,07	4,03		1,89	1,97		2,53	2,61		12,24	12,21
22	YULY ANDREA TORRES	17	6/06/2006	BALONCESTO	5,11	5,11		1,46	1,44		2,31	2,39		13,62	13,55
23	TANIA NICOLL MORENO	15	12/01/2008	BALONCESTO	4,64	4,59		1,16	1,21		2,33	2,34		13,05	13,01
24	SIMON ALEJANDRO CUERVO	14	15/09/2009	BALONCESTO	5,72	5,37		1,67	1,68		2,46	2,46		13,87	13,78
25	SOFIA POMPEYO LOPEZ	13	27/12/2009	BALONCESTO	4,74	4,71		1,68	1,68		2,53	2,55		14,39	14,39
26	DANIELA DURAN	17	15/09/2006	BALONCESTO	4,45	4,42		1,34	1,43		2,42	2,49		14,06	14,06
27	JHOSUAT FELIPE FARFAN	14	20/12/2008	BALONCESTO	4,44	4,4		1,66	1,76		2,62	2,71		13,62	13,56
	MUNICIPIO EVALUADO:			COGUA											
	FORMADOR :			FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO											









INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE BALONCESTO

INTRODUCCIÓN

A través de los años las escuelas de formación deportiva han ido cogiendo fuerza y sumando un gran número de participantes de género masculino y femenino han sido participes en el crecimiento de estos deportes en nuestro municipio y por supuesto en nuestro departamento y país Colombia. Ha sido uno de los principales exponentes de este deporte a nivel continental y mundial.

En el departamento de Cundinamarca y con la ayuda de Indeportes se ha ido implementando y apoyando diversos programas de formación deportiva y en esta oportunidad se enfoca el apoyo en la escuela de baloncesto en el municipio de Cogua (Cund). En los últimos 5 años aproximadamente el número de participantes ha ido en ascenso y estos deportes ha llamado mucho la atención para niños y niñas en diversas edades. La participación y acompañamiento muchas veces se ven orientadas de manera empírica en los parques por parte de padres de familia y no se realiza un estudio, seguimiento y acompañamiento por personal capacitado con el fin de orientar, analizar y evidenciar algún talento específico para estos deportes o solamente orientar para una guía deportiva con fines de formación y recreativo. En este trabajo vamos a ejecutar y analizar algunas pruebas antropométricas (peso, talla de pie, talla sentado, perímetro de cintura y envergadura), y físicas (salto horizontal sin impulso, salto vertical sin impulso, 4 x 10 mt., 20 metros lisos. Con el fin de determinar las condiciones físicas y motrices de los deportistas del municipio de Cogua.

Los participantes fueron 45 deportistas distribuidos en tres categorías (iniciación 1 Y fundamentación 1 Y 2).

ANTECEDENTES

Las cualidades físicas básicas se han considerado tradicionalmente como la base de los aprendizajes e incluso de la actividad física, por eso figuran como objetivos esenciales de cualquier programa de entrenamiento deportivo. Sin embargo, no tiene sentido en sí mismas, requieren plasmarse en habilidades o técnicas.

El análisis antropométrico se tiene en cuenta 5 elementos (peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y de la condición física se basa en cinco elementos esenciales (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, potencia y velocidad de reacción), estos deben tener validez, que valore aquello que realmente se

pretende medir. fiabilidad, precisión de la medida que aporta. objetividad, independencia de los resultados obtenidos, de los deportistas de la escuela de formación de atletismo en el municipio de Cogua de las edades de 6 a 17 años, en los niveles de iniciación y fundamentación 1 y 2.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto por las siguientes razones: El estudio antropométrico y las cualidades físicas y aptitud funcional de los deportistas de la escuela de formación de baloncesto en el municipio de Cogua del año 2023. Nos causa gran interés y preocupación, debido a las siguientes razones: como están valorando las cualidades físicas, es decir, si existe un diagnóstico o seguimiento de las mismas y si lo hay como se está trabajando para desarrollarlas, todo estos aspectos los trato a lo largo de la investigación y una vez que se conozca los resultados de cada una de los índice de masa corporal como son: (peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y cualidades físicas, en este caso de la velocidad, fuerza, resistencia y aptitud funcional, realizaremos una guía metodológica para mejorar las mismas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el municipio de Cogua (Cundinamarca) se enfrenta actualmente a varias problemáticas que involucran a la infancia y adolescencia, algunos de esos riesgos sociales son tabaquismo, sustancias sicoactivas, alcoholismo, embarazos no deseados, mal uso de las redes sociales, entre otros. Por ello, se está haciendo un fortalecimiento con la escuela de formación deportiva, apoyada por Indeportes Cundinamarca atiendo aproximadamente 45 deportistas de la escuela de formación de baloncesto en el municipio de Cogua.

OBJETIVO PRINCIPAL

Determinar las características antropométricas y de condición física como parámetro para identificar la evolución de los deportistas de la escuela de formación de baloncesto en el municipio de Cogua del año 2023.

Marco teórico

La investigación titulada valoración de Los test antropométrico y físicos en las escuelas de formación deportiva en el municipio de Cogua a los deportistas entre las edades de 6 a 17 años efectuados y realizados en el año 2023. a partir de la aplicación de los test. Antropometría y físicos. La síntesis de este trabajo se basa en la medición del índice de

masa corporal y la de la condición física de los niños/as y jóvenes de las escuelas de formación de las escuelas de formación de baloncesto en el municipio de Cogua del año 2023, las principales consecuencias del sedentarismo y al mismo tiempo la inactividad física en los niño/as y jóvenes la cual representa a futuro problemas de salud. los resultados obtenidos de este proyecto el cual valoró 45 deportistas de ambos géneros con edades comprendidas entre los 6 y 17 años, los resultados fueron que las mujeres presentan un alto incremento en el salto horizontal, y que de los hombres entre los 9 a 15 años hay un pequeño incremento en los saltos horizontales. Por último, el autor de esta investigación concluye que dependiendo de los cambios que tenga en desarrollo cada individuo la fuerza aumenta dependiendo del crecimiento de cada individuo, que también en la infancia no se presentan todavía alteraciones o diferencias que sean significativas en los saltos hasta los 12 años de edad.

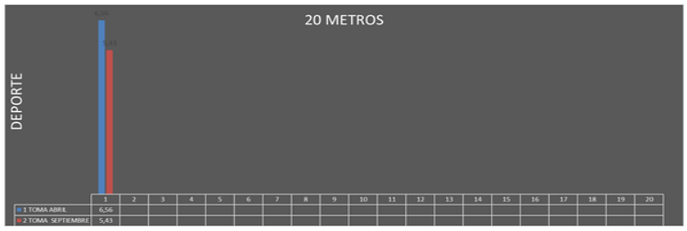
Diseño metodológico
Este diseño se realizó en los escenarios deportivos de las Veredas de Susagua y El Altico.

Cronograma de actividades
La realización de estas evaluaciones fue del 04 de septiembre del 2023 hasta el 16 de septiembre del 2023.

Interpretación datos:
Cualitativa:
Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.
Cuantitativo:
Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas)

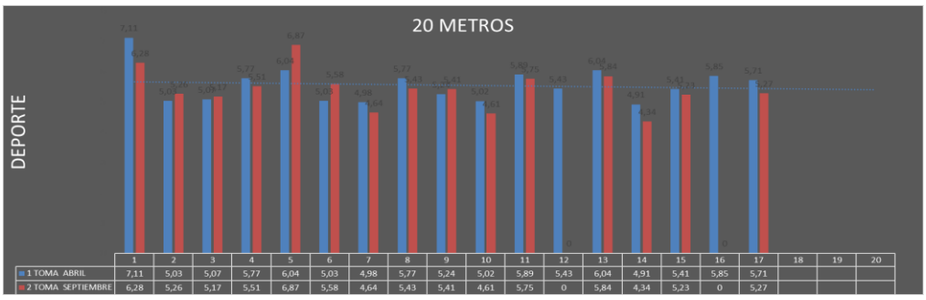
Análisis de cada uno de los test por nivel.

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



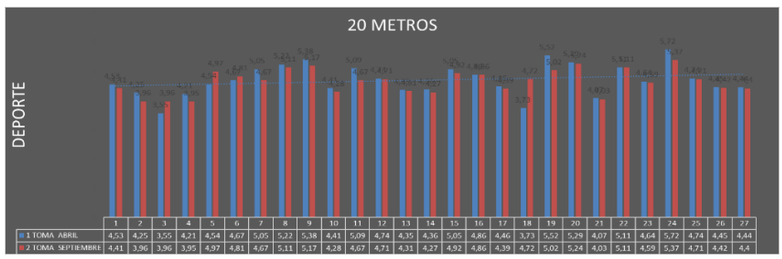
ANÁLISIS:
Cualitativa:
En este test se muestra una mejora de los deportistas en cuanto al test pasado, se evidencia que se produjo un buen entrenamiento para llegar a un nivel de aceleración alta. Se observa también que en tres deportistas de una edad temprana que tuvieron el mismo rendimiento en las dos oportunidades asignadas en test.
Cuantitativo:
Este resultado nos muestra que la deportista tuvo una mejora en los 20 metros planos.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS



ANÁLISIS:
Cualitativa:
En este test se muestra una mejora de los deportistas en cuanto al test pasado, se evidencia que se produjo un buen entrenamiento para llegar a un nivel de aceleración. Se observa también que en tres deportistas tuvieron el mismo rendimiento en las dos oportunidades asignadas en test.
Cuantitativo:
Este resultado nos muestra que un 90% de los deportistas tuvieron una mejora en los 20 metros planos y el 10% tuvo un rendimiento estándar es decir no mejoraron ni empeoraron.

20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:

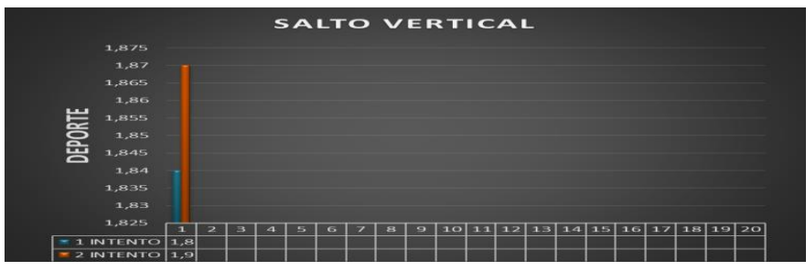
Cualitativa:

En este test se muestra una mejora de los deportistas en cuanto al test pasado, se evidencia que se produjo un buen entrenamiento para llegar a un nivel de aceleración. Se observa también que en tres deportistas tuvieron el mismo rendimiento en las dos oportunidades asignadas en test.

Cuantitativo:

Este resultado nos muestra que un 90% de los deportistas tuvieron una mejora en los 20 metros planos y el 10% tuvo un rendimiento estándar es decir no mejoraron ni empeoraron

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



ANÁLISIS:

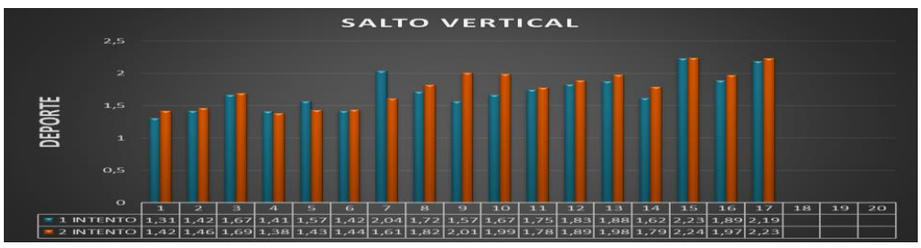
Cualitativa:

Al realizar el entrenamiento con ejercicios de saltos verticales, como salto para rebote, salto para agarrar un pase el deportista se acostumbra a ser un salto sin llegar impulsarse. Este test era la primera vez que lo realizaban y resultado fue muy favorable para el grupo de iniciación, pero también nos da a entender que hay que trabajar más en estos saltos verticales.

Cuantitativo:

Las gráficas nos muestran que el 100% de los deportistas llegaron a tener un salto favorable ya, que obtuvieron más de 10 cm por encima de su altura promedio.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



ANÁLISIS:

Cualitativa:

Al realizar el entrenamiento con ejercicios de saltos verticales, como salto para rebote, salto para agarrar un pase el deportista se acostumbra a ser un salto sin llegar impulsarse. Este test era la primera vez que lo realizaban y resultado fue muy favorable para el grupo de fundamentación, pero también nos da a entender que hay que trabajar más en estos saltos verticales.

ANÁLISIS:

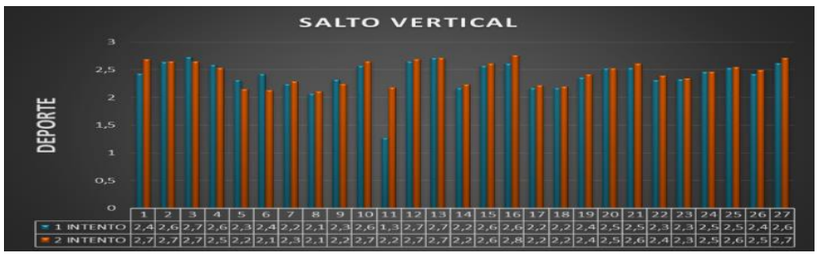
Cualitativa:

Al realizar el entrenamiento con ejercicios de saltos verticales, como salto para rebote, salto para agarrar un pase el deportista se acostumbra a ser un salto sin llegar impulsarse. Este test era la primera vez que lo realizaban y resultado fue muy favorable para el grupo de fundamentación, pero también nos da a entender que hay que trabajar más en estos saltos verticales.

Cuantitativo:

Las gráficas nos muestran que el 100% de los deportistas llegaron a tener un salto favorable ya, que obtuvieron más de 10 cm por encima de su altura promedio.

TEST DE SALTO VERTICAL 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:

Cualitativa:

Al realizar el entrenamiento con ejercicios de saltos verticales, como salto para rebote, salto para agarrar un pase el deportista se acostumbra a ser un salto sin llegar impulsarse. Este test era la primera vez que lo realizaban y resultado fue muy favorable para el grupo de fundamentación, pero también nos da a entender que hay que trabajar más en estos saltos verticales.

Cuantitativo:

Las gráficas nos muestran que el 100% de los deportistas llegaron a tener un salto favorable ya, que obtuvieron más de 15 cm por encima de su altura promedio.

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS



ANÁLISIS:

Cualitativa:

La imagen nos muestra que los deportistas tuvieron un test muy aceptable, esto nos comprueba que, al trabajar la motricidad con base a los saltos, el cuerpo va desarrollando la fuerza en los músculos para llegar a tener una saltabilidad como la obtuvieron los deportistas.

Cuantitativo:

La grafica nos muestra que los deportistas tuvieron una mejora del 90% ya que el 10% obtuvo la misma marca del test anterior.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	1,33	1,32	1,22	1,01	1,36	1,31	1,56	1,51	1,36	1,46	1,22	1,26	1,17	1,39	1,19	1,02	1,07			
2 INTENTO	1,75	1,26	1,31	1,11	1,09	1,51	1,31	1,55	1,26	1,42	1,24	1,31	1,38	1,45	1,23	1,27	1,17			

ANÁLISIS:

Cualitativa:

La imagen nos muestra que los deportistas tuvieron un test muy aceptable, esto nos comprueba que, al trabajar la motricidad con base a los saltos, el cuerpo va desarrollando la fuerza en los músculos para llegar a tener una saltabilidad como la obtuvieron los deportistas.

Cuantitativo:

La grafica nos muestra que los deportistas tuvieron una mejora del 90% ya que el 10% obtuvo la misma marca del test anterior.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



	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
1 INTENTO	1,6	1,6	1,5	1,9	1,2	1,2	1,5	1,6	1,1	1,8	1,2	1,9	2	1,6	1,3	1,8	1,6	1,8	1,3	1,3	1,9	1,5	1,2	1,7	1,7	1,3	1,7
2 INTENTO	1,7	1,6	1,6	1,7	1,3	1,3	1,4	1,7	1,6	1,8	1,3	1,9	2,1	1,6	1,3	1,8	1,6	1,8	1,4	1,3	2	1,4	1,2	1,7	1,7	1,4	1,8

ANALISIS:

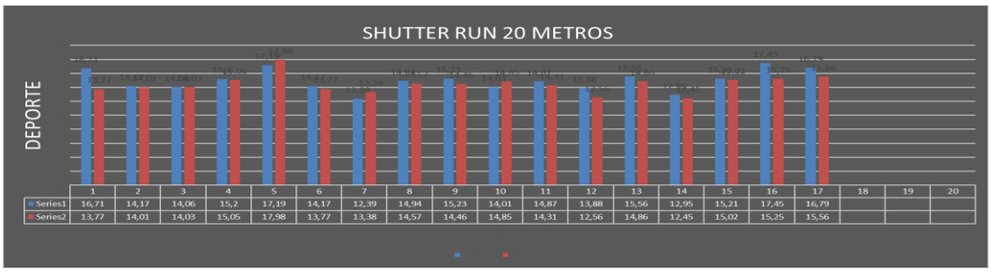
Cualitativa:

La imagen nos muestra que los deportistas tuvieron un test muy aceptable, esto nos comprueba que, al trabajar la motricidad con base a los saltos, el cuerpo va desarrollando la fuerza en los músculos para llegar a tener una saltabilidad como la obtuvieron los deportistas.

Cuantitativo:

La grafica nos muestra que los deportistas tuvieron una mejora del 90% ya que el 10% obtuvo la misma marca del test anterior.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	16,71	14,17	14,06	15,2	17,19	14,17	12,39	14,94	15,23	14,01	14,87	13,88	15,56	12,95	15,21	17,45	16,79			
Series2	13,77	14,01	14,03	15,05	17,98	13,77	13,38	14,57	14,46	14,85	14,31	12,56	14,86	12,45	15,02	15,25	15,56			

ANÁLISIS:

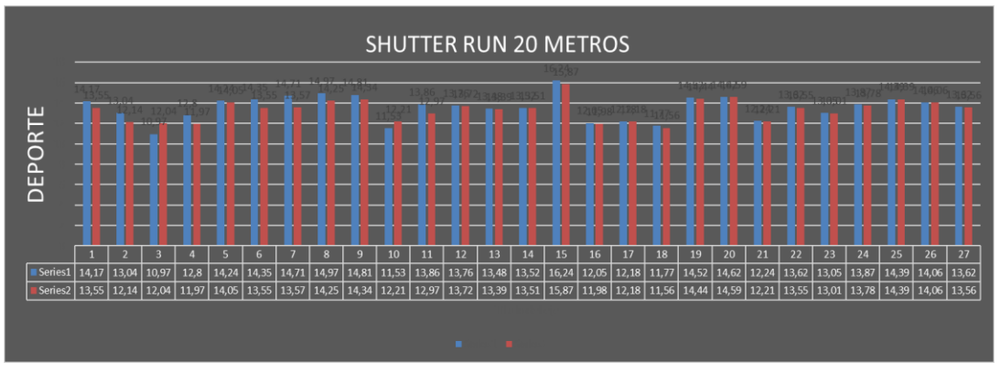
Cualitativa:

En este ejercicio medimos la aceleración, pero también demostramos la concentración de los deportistas ya que en esta etapa son un poco distraídos. Se demuestra como en los entrenamientos que los deportistas están dispuestos y concentrados para entender el entrenamiento y/o el ejercicio.

Cuantitativo:

ANÁLISIS:
Cualitativa:
En este ejercicio medimos la aceleración, pero también demostramos la concentración de los deportistas ya que en esta etapa son un poco distraídos. Se demuestra como en los entrenamientos que los deportistas están dispuestos y concentrados para entender el entrenamiento y/o el ejercicio.
Cuantitativo:
Estas graficas nos dan un resultado que el 70% porciento tuvieron una aceleración y concentración aceptable y el 30% no obtuvo un resultado optimo ya que no lo hicieron tan concentrados.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



	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
Series1	14,17	13,04	10,97	12,8	14,24	14,35	14,71	14,97	14,81	11,53	13,86	13,76	13,48	13,52	16,24	12,05	12,18	11,77	14,52	14,62	12,24	13,62	13,05	13,87	14,39	14,06	13,62
Series2	13,55	12,14	12,04	11,97	14,05	13,55	13,57	14,25	14,34	12,21	12,97	13,72	13,39	13,51	15,87	11,98	12,18	11,56	14,44	14,59	12,21	13,55	13,01	13,78	14,39	14,06	13,56

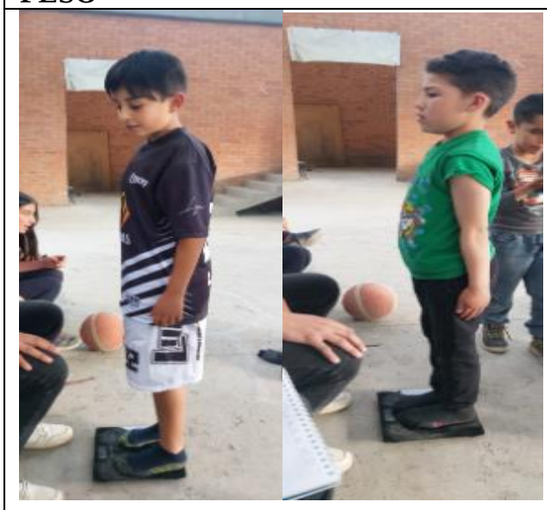
ANALISIS:
Cualitativa:
En este ejercicio medimos la aceleración, pero también demostramos la concentración de los deportistas ya que en esta etapa son un poco distraídos. Se demuestra como en los entrenamientos que los deportistas están dispuestos y concentrados para entender el entrenamiento y/o el ejercicio.
Cuantitativo:
Estas graficas nos dan un resultado que el 70% porciento tuvieron una aceleración y concentración aceptable y el 30% no obtuvo un resultado optimo ya que no lo hicieron tan concentrados.

Referencias

Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

Anexos

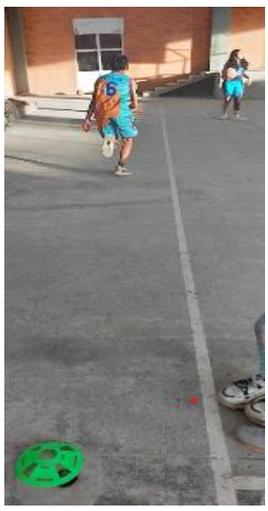
Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (una fotografía por cada prueba aplicada)).

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA- INICIACIÓN	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	SALTO VERTICAL
	

SALTO SIN IMPULSO	20 METROS PLANOS
	
TEST 4X10 SHUTTER	
	

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA- FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**

 	 
ENVERGADURA	SALTO VERTICAL
 	 
SALTO SIN IMPULSO	20 METROS PLANOS
 	 
TEST 4X10 SHUTTER	





OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Junio 11 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Francisco José Murcia Guerrero**, identificado con cédula de ciudadanía No. 1.070.306.123 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 1 de Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día primero (01) día del mes de Diciembre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Diciembre 01/2023	Diciembre 01/2023	Diciembre 01/2023
Firma			

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 12







FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: SABANA CENTRO

Municipio: COGUA

Presentado por:

PABLO EDER LOMBANA R.
DANIEL G. ZAMBRANO J.
VICTOR JAIRO PINZON M.
ORLANDO ALEGRIA CASAS
OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
JENNY PATRICIA CASTIBLANCO D.
DANIEL ESTEBAN BRICEÑO G.
ZULAIT YESENIA GOMEZ B.
FRANCISCO JOSE MURCIA G.
MERY YOLANDA AHUMADA M.
ESNEYDER AUGUSTO MAMANCHE R.
EDNA VANESA TORRES CASTILLO

Revisado y aprobado por:

ANDRES DAVID CASTRO

COGUA - Cundinamarca

AGOSTO 25 2023

INTRODUCCIÓN

Los festivales deporte formativo y escolar es el evento con el cual se da al programa del deporte formativo en la vigencia 2023, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directoresde deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 22.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 600 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación 1 iniciación 2 e iniciación 3), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos pre deportivos, reto de habilidades, relevos, entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar los festivales deporte formativo y escolar por Indeportes Cundinamarca en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, en el cual se beneficien los 22.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades pre deportivas y recreativas.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.
2. 2. Realizar actividades pre deportivas y recreativas, donde los deportistas pongan la práctica sus habilidades y destrezas.

INFORME GENERAL

El día 20 de agosto se realizó el festival deportivo en el municipio de Cogua. En el estadio municipal, Citando a los niños y niñas 8:00 a 8:30 am y posterior mente iniciando con una actividad física. Teniendo una asistencia 471 niños y niñas contando con 12 escuelas de

formación como: patinaje, tenis de camp, futbol, ciclo montañismo, futbol de salón, gimnasia, futbol americano, voleibol, baloncesto, atletismo,

EJECUCION

Para la participación de los niños de las escuelas del municipio se creó un flyer de invitación en donde cada formador se encargó de hacerlo llegar a los deportistas por los distintos grupos a los padres de familia haciéndoles saber del evento y de igual manera confirmando la asistencia de los deportistas.

Como evento inicial y para la entrada de calentamiento de los niños, niñas y adolescentes, se cuenta con el apoyo de la sub gerencia de deportes y de la profesora de actividad física, para hacer un calentamiento bailable en donde los niños entraran a la actividad central con más energía.

Se realizaron 9 estaciones en total en donde se adicionaron de una vez los juegos adaptados y se llevaron a cabo en un solo tiempo, distribuyendo a los niños por edades al tener una gran población estos mismos se dividieron para no tener congestión en cada estación.

Se realizaron los juegos de GYMKHANA en donde se tuvo a un formador como base y otro de apoyo para la ejecución de cada una de las pruebas, se contó con el apoyo de los formadores del municipio de Nemocon quienes estuvieron igualmente de apoyo en cada estación y pendientes en el traslado de los niños a cada estación. Se tuvo en cuenta el tiempo para hacer el traslado de los niños a cada estación llegando a la conclusión y por el tiempo con el que contábamos en la mañana se hizo el cambio cada 15 minutos y así lograr el objetivo que todos los niños pasaran por cada prueba y tuvieran un espacio de esparcimiento y conocimiento de otros deportes.

El reto de GYMKHNA contaba con las siguientes pruebas:

A. Carrera de relevos en cadena
B. Carretilla en parejas
C. Realiza figuras o letras entre ellos se realizaron varias figuras
D. Piedra papel o tijera con aros y escaleras de coordinación
E. Triqui con aros.
F. Bolos con conos

En los juegos adaptados contamos con:

A. Voleibol con costales.
B. Futbol: con balón de futbol americano.
C. Baloncesto: con cesta humana.

1. **EVIDENCIAS**:

FLYER



Equipo de trabajo



CALENTAMIENTO



RETO de GYMKHANA

A. Carrera de relevos



A. Carretilla en parejas



B. Realizan figuras





A. Piedra papel o tijera



B. Triki con aros



A. **Bolos con conos**



Baloncesto: se trabajó con estacas y aros.



volibol: trabajo tres costales.





Futbol: Los niños deben hacer el gol con un balón de futbol americano





EVIDENCIAS

ENTREGA DE REFRIGERIO





OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13



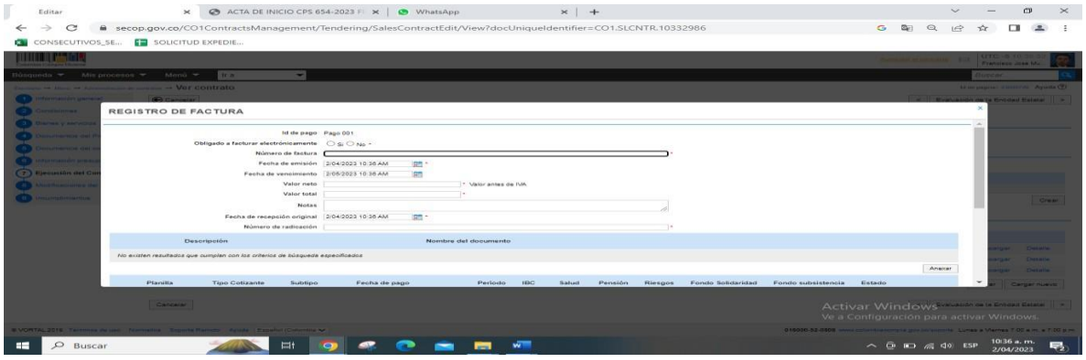




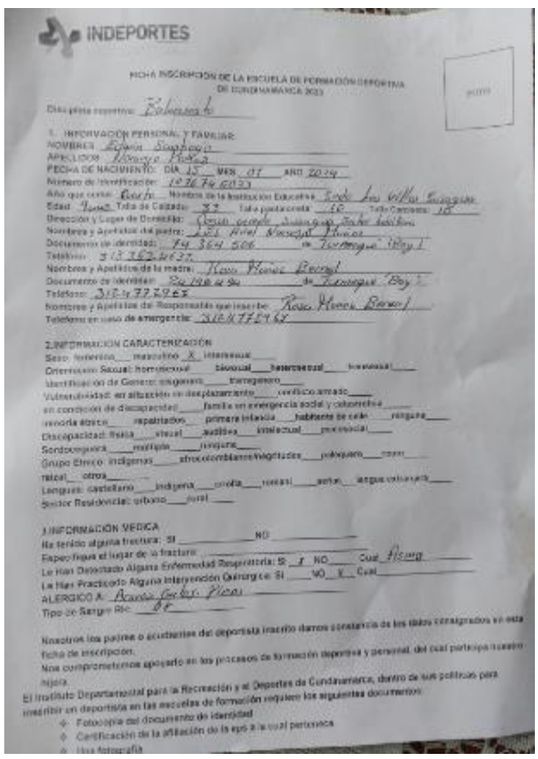
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 14

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.	Se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16







INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Edwin Santiago
APELLIDOS: Cortes Cortes
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 26 MES 10 AÑO 2002
Número de identificación: 1012346[illegible]
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa: I.E.D. Los Andes
Edad: 19 Talla de Calzado: 41 Talla pantalonera: 31 Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 #3-36 Barrio Centro Tocaima
Nombres y Apellidos del padre: Leonardo Antonio Cortes Alvarado
Documento de identidad: 3[illegible]
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos de la madre: Yenni Rodriguez Alvarez Mendez
Documento de identidad: 39[illegible] de Girardot
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yenni Mendez Ramirez
Teléfono en caso de emergencia: 3133660[illegible]

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ✓ NO ____
Especifique el lugar de la fractura: Radio y cubito
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

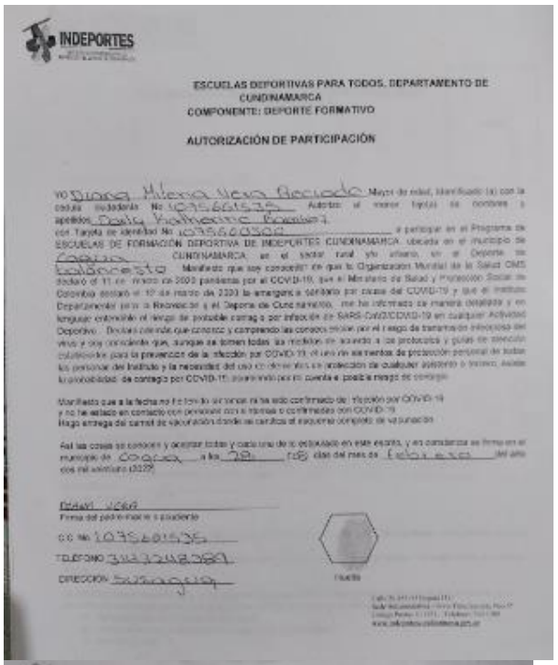
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Edwin Cortes
Firma del Menor:
TI: 10[illegible]
CELULAR: 3[illegible]

Leonardo Cortes
Firma del acudiente
CC 3[illegible]
CELULAR 3[illegible]

INSTRUCTOR DEPUTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS. DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

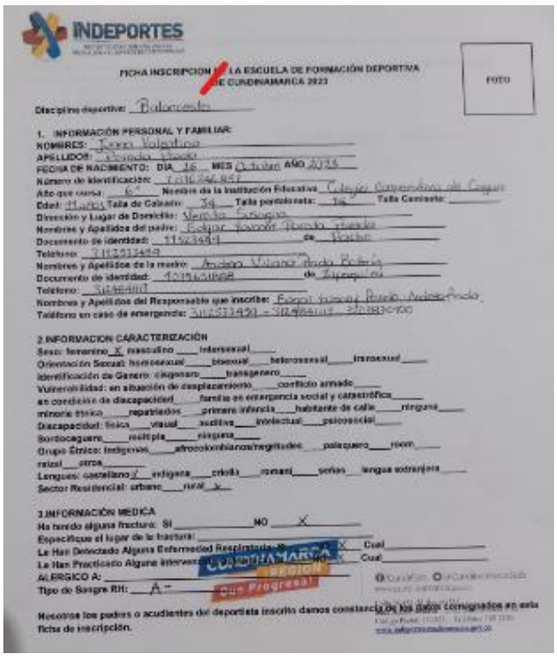
Yo Diana Milena Vera Acosta Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1075[illegible] Autorizo el menor bajo mi cuidado y apellidos Davis Yhoimmer Rodriguez con Tarjeta de identidad No 1075[illegible] a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA en el sector rural y/o urbano en el Deporte de Baloncesto Manifiesto que soy consciente/ sin que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 10 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio y por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Dentro del cual conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidas para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso constante de la aplicación de cualquier protocolo o manejo, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumo voluntariamente la cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no tengo síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmados con COVID-19
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación

Así las cosas se conocer y aceptar todas y cada una de la exposición en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua a los 28 días del mes de Febrero del año dos mil veintitrés (2023)

Diana Vera
Firma del padre madre o acudiente
CC No 1075[illegible]
TELEFONO 3[illegible]
DIRECCION [illegible]

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jenni Valentina
APELLIDOS: Rincon Rincon
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 16 MES Octubre AÑO 2015
Número de identificación: 1[illegible]
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa Colegio Comercial de Cogua
Edad: 11 años Talla de Calzado: 34 Talla pantalonera: 14 Talla Camiseta: ____
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Sasaima
Nombres y Apellidos del padre: Edgar Javier Rincon Rincon
Documento de identidad: 1152[illegible] de Ubaté
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea Viviana Ardila Bolaños
Documento de identidad: 1[illegible] de Zipaquira
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Edgar Javier Rincon Rincon
Teléfono en caso de emergencia: 3[illegible] - 3[illegible]

2 INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual ____
Orientación Sexual: homosexual ____ bisexual ____ heterosexual ____ transexual ____
Identificación de Genero: cisgenero ____ transgenero ____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ____ conflicto armado ____
en condición de discapacidad ____ familia en emergencia social y catastrófica ____
minoría étnica ____ repatriados ____ primera infancia ____ habitante de calle ____ ninguna ____
Discapacidad: física ____ visual ____ auditiva ____ intelectual ____ psicosocial ____
Sordoceguera ____ múltiple ____ ninguna ____
Grupo Étnico: indígenas ____ afrocolombianos/negritudes ____ palenquero ____ room ____
raizal ____ otros ____
Lenguas: castellano X ____ antigua ____ criolla ____ romani ____ señas ____ lengua extranjera ____
Sector Residencial: urbano ____ rural X

3 INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Tatiana [illegible]
APELLIDOS: [illegible]
FECHA DE NACIMIENTO: DIA [illegible] MES [illegible] AÑO 20[illegible]
Número de identificación: 1[illegible]
Año que cursa: [illegible] Nombre de la Institución Educativa: [illegible]
Edad: [illegible] Talla de Calzado: [illegible] Talla pantalonera: [illegible] Talla Camiseta: [illegible]
Dirección y Lugar de Domicilio: [illegible]
Nombres y Apellidos del padre: [illegible]
Documento de identidad: [illegible] de [illegible]
Teléfono: [illegible]
Nombres y Apellidos de la madre: [illegible]
Documento de identidad: [illegible] de [illegible]
Teléfono: [illegible]
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: [illegible]
Teléfono en caso de emergencia: [illegible]

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: [illegible]
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: [illegible]
Tipo de Sangre RH: [illegible]

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

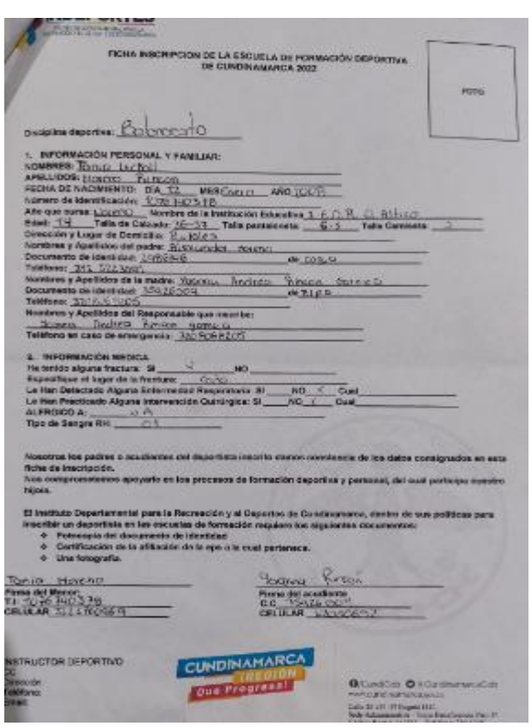
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
TI: [illegible]
CELULAR [illegible]

Firma del acudiente
CC [illegible]
CELULAR [illegible]

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Tania Rachel
APELLIDOS: Rincon Rincon
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 12 MES Marzo AÑO 2009
Número de identificación: 1[illegible]
Año que cursa: 1[illegible] Nombre de la Institución Educativa I.E.D.R. El Altico
Edad: 13 Talla de Calzado: 36-37 Talla pantalonera: 6-8 Talla Camiseta: 3
Dirección y Lugar de Domicilio: Tocaima
Nombres y Apellidos del padre: Alexander Rincon
Documento de identidad: 1[illegible] de Cogua
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos de la madre: Yaneth Andrea Rincon Gomez
Documento de identidad: 3[illegible] de Tipo
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yaneth Andrea Rincon Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3[illegible]

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ____ NO ____
Especifique el lugar de la fractura: [illegible]
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: [illegible]
Tipo de Sangre RH: [illegible]

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

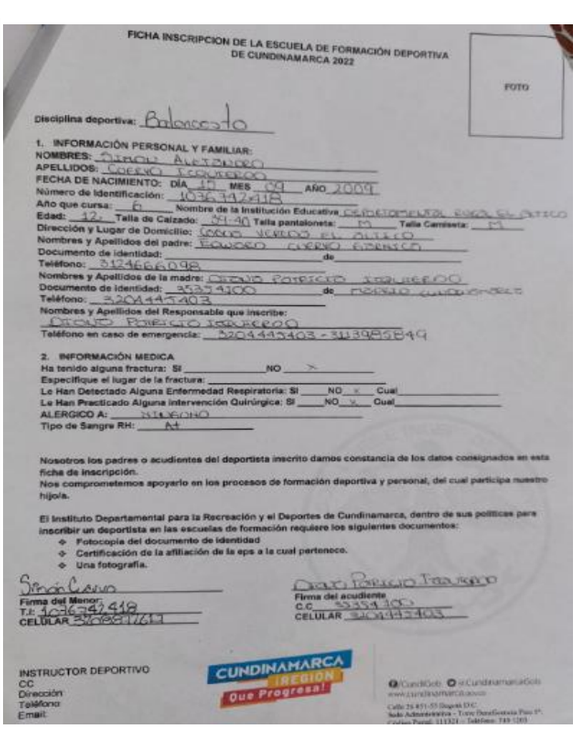
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Tania Rincon
Firma del Menor:
TI: 1[illegible]
CELULAR 3[illegible]

Yaneth Rincon
Firma del acudiente
CC 3[illegible]
CELULAR 3[illegible]

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Simon Alejandro
APELLIDOS: Cuervo Contreras
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 10 MES 09 AÑO 2009
Número de identificación: 1[illegible]
Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa: [illegible]
Edad: 12 Talla de Calzado: 37-38 Talla pantalonera: 10 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: [illegible]
Nombres y Apellidos del padre: Edwin Cuervo Gonzalez
Documento de identidad: ____ de ____
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Patricia Contreros
Documento de identidad: 3[illegible] de [illegible]
Teléfono: 3[illegible]
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Diana Patricia Contreros
Teléfono en caso de emergencia: 3[illegible]

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: [illegible]
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

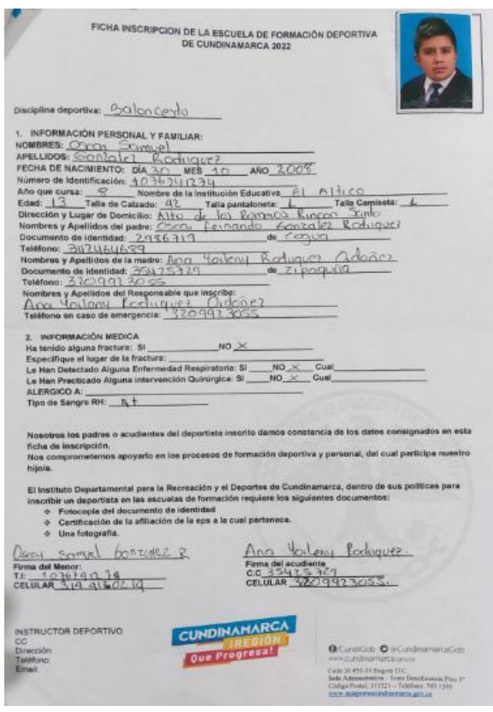
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Simon Cuervo
Firma del Menor:
TI: 1[illegible]
CELULAR 3[illegible]

Diana Patricia Contreros
Firma del acudiente
CC 5[illegible]
CELULAR 3[illegible]

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Oscar Samuel
APELLIDOS: Gonzalez Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 10 AÑO 2006
Número de Identificación: 1076311234
Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa: El Altico
Edad: 13 Talla de Calzado: 42 Talla pantalonera: L Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Alto de los Ramos Rincon Tinto
Nombres y Apellidos del padre: Oscar Fernando Gonzalez Rodriguez
Documento de identidad: 2986319 de Cogua
Teléfono: 3173611559
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Yolenni Rodriguez Cadenez
Documento de identidad: 39475729 de Zipaquira
Teléfono: 3209913055
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Ana Yolenni Rodriguez Cadenez
Teléfono en caso de emergencia: 3209913055

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

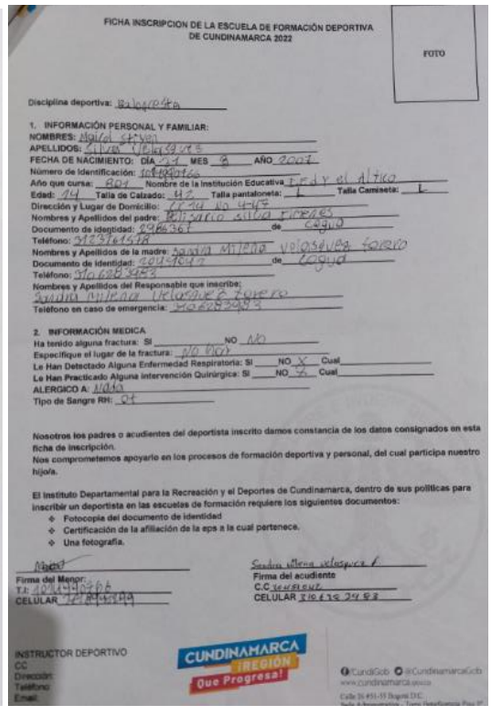
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Oscar Samuel Gonzalez R
Firma del Menor:
T.I. 1076 [illegible] 78
CELULAR 314 [illegible]

Ana Yolenni Rodriguez
Firma del acudiente
C.C 39475729
CELULAR 3209913055

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Maria [illegible]
APELLIDOS: Silva [illegible]
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 3 AÑO 2007
Número de Identificación: 1076 [illegible]
Año que cursa: 8°A Nombre de la Institución Educativa: El Altico
Edad: 14 Talla de Calzado: 37 Talla pantalonera: L Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: [illegible]
Nombres y Apellidos del padre: Hilario Silva Rivera
Documento de identidad: 2986367 de Cogua
Teléfono: 3123761578
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Milena Velasquez Sierra
Documento de identidad: 52473617 de Cogua
Teléfono: 3106283993
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Milena Velasquez Sierra
Teléfono en caso de emergencia: 3106283993

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO NO
Especifique el lugar de la fractura: NO APLICA
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual
ALERGICO A: NADA
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

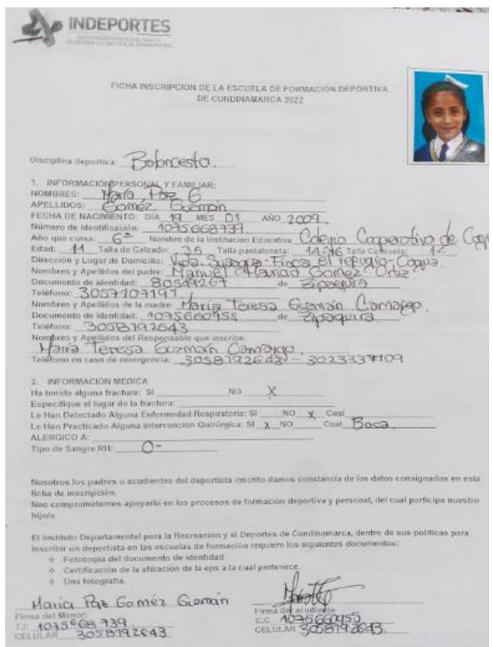
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Maria [illegible]
Firma del Menor:
T.I. 1076 [illegible]
CELULAR 3123 [illegible]

Sandra Milena Velasquez R
Firma del acudiente
C.C [illegible]
CELULAR 316 [illegible]

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Maria Paz G
APELLIDOS: Gomez Guzman
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 01 AÑO 2009
Número de Identificación: 1035668937
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa: Colegio Cooperativo de Cog
Edad: 11 Talla de Calzado: 35 Talla pantalonera: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda. Subagia - Finca El Tequito - Cogua.
Nombres y Apellidos del padre: Manuel Mauricio Gomez Ortiz
Documento de identidad: 80597267 de Zipaquira
Teléfono: 3057107191
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa Guzman Camargo
Documento de identidad: 1035660955 de Zipaquira
Teléfono: 3058192643
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Maria Teresa Guzman Camargo
Teléfono en caso de emergencia: 3058192643 - 3023337109

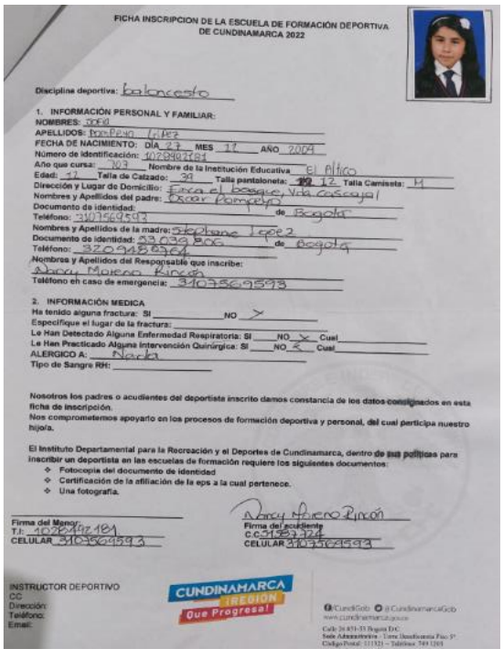
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cual Boca.
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Maria Paz Gomez Guzman
Firma del Menor:
T.I. 1035668739
CELULAR 3058192643

Firma del acudiente
C.C. 1035660955
CELULAR 3058192643



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: [illegible]
APELLIDOS: [illegible]
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 27 MES 12 AÑO 2004
Número de Identificación: 1075 [illegible]
Año que cursa: 10° Nombre de la Institución Educativa: El Altico
Edad: 17 Talla de Calzado: 39 Talla pantalonera: 32 12 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca el bosque, Vda cascajal
Nombres y Apellidos del padre: Oscar Pompeyo
Documento de identidad: de Bogotá
Teléfono: 3107569593
Nombres y Apellidos de la madre: Stephanie Lopez
Documento de identidad: 53 [illegible] 806 de Bogotá
Teléfono: 3209382 [illegible]
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Stacy Moreno Rincon
Teléfono en caso de emergencia: 3107569593

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH:

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

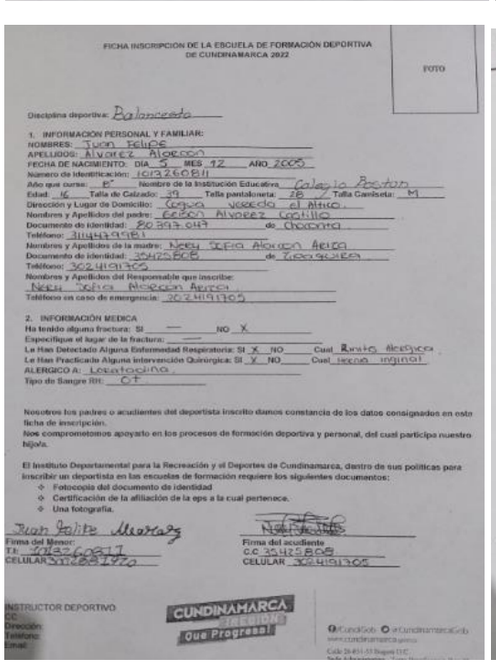
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I. 1035 [illegible]
CELULAR 3107569593

Stacy Moreno Rincon
Firma del acudiente
C.C 1035 [illegible]
CELULAR 3107569593

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Felipe
APELLIDOS: Alvarez Alarcon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 2 MES 12 AÑO 2005
Número de Identificación: 1012260811
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa: Colegio Portan
Edad: 16 Talla de Calzado: 39 Talla pantalonera: 28 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua vereda el Altico
Nombres y Apellidos del padre: Edison Alvarez Castillo
Documento de identidad: 80 393 649 de Chocontá
Teléfono: 3114439581
Nombres y Apellidos de la madre: Nery Sofia Alarcon Avila
Documento de identidad: 39425808 de Zipaquira
Teléfono: 3024191705
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nery Sofia Alarcon Avila
Teléfono en caso de emergencia: 3024191705

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI — NO X
Especifique el lugar de la fractura: —
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO ____ Cual Rinitis Alergica
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cual Hernia inguinal
ALERGICO A: Lorastadina.
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

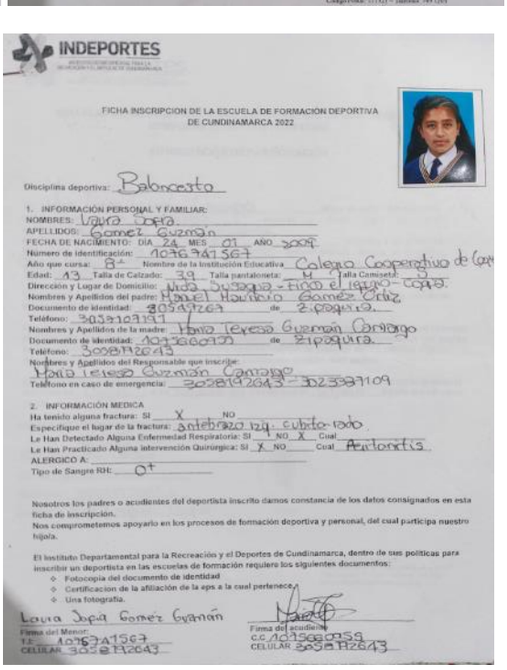
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Juan Felipe Alvarez
Firma del Menor:
T.I. 1012260811
CELULAR 3128697970

Firma del acudiente
C.C 39425808
CELULAR 3024191705

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Laura Sofia
APELLIDOS: Gomez Guzman
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 01 AÑO 2009
Número de Identificación: 1076 941567
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa: Colegio Cooperativo de Cog
Edad: 13 Talla de Calzado: 39 Talla pantalonera: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda Subagia - finca el tequito - cogua.
Nombres y Apellidos del padre: Manuel Mauricio Gomez Ortiz
Documento de identidad: 80597267 de Zipaquira
Teléfono: 3057107191
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa Guzman Camargo
Documento de identidad: 1035660955 de Zipaquira
Teléfono: 3058192643
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Maria Teresa Guzman Camargo
Teléfono en caso de emergencia: 3058192643 - 3023337109

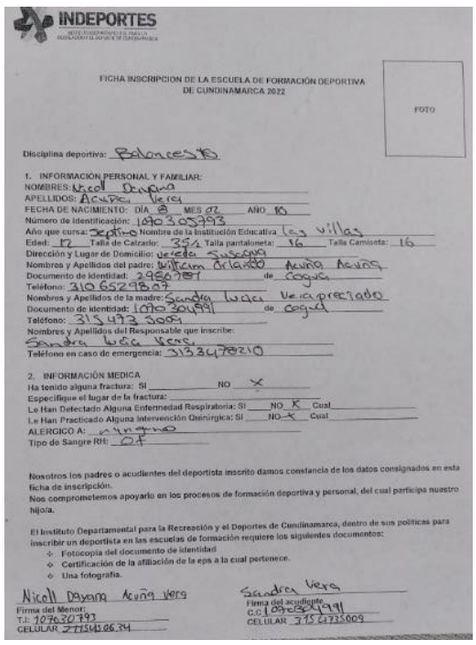
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: antebrazo izq. cubito-radio
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cual Apendicitis
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificacion de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Laura Sofia Gomez Guzman
Firma del Menor:
T.I. 1076941567
CELULAR 3058192643

Firma del acudiente
C.C 1035660955
CELULAR 3058192643



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Nicol Dayana
APELLIDOS: Acuña Vera
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 8 MES 02 AÑO 10
Número de Identificación: 1090305993
Año que cursa: Septimo Nombre de la Institución Educativa Las Villas
Edad: 12 Talla de Calzado: 35½ Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda Susaguá
Nombres y Apellidos del padre: William Orlando Acuña Acuña
Documento de Identidad: 2986787 de Cogua
Teléfono: 310 6529837
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Lucia Vera Preciado
Documento de identidad: 1070 304991 de cogua
Teléfono: 315 493 3009
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Lucia Vera
Teléfono en caso de emergencia: 3136790210

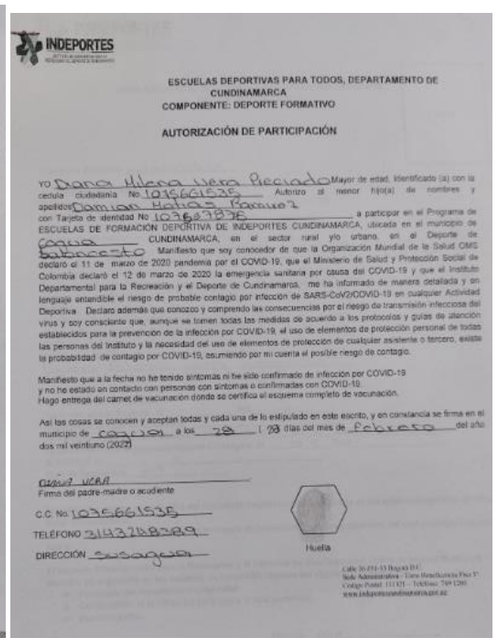
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ninguno
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Nicoll Dayana Acuña Vera
Firma del Menor
T.I: 1090305993
CELULAR 3115450634

Sandra Vera
Firma del acudiente
C.C 1070304991
CELULAR 315 4933009



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Milena Vera Preciado Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1035661535 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Damian Matias Ramirez a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Baloncesto Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmados con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua a los 28 (28 días del mes de Febrero del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente
C.C No 1035661535
TELÉFONO 3143768389
DIRECCIÓN Susagua

Huella



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: ____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: David Andres
APELLIDOS: Cañon Valtheca
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 12 AÑO 2010
Número de Identificación: 1036666465
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa El Altico
Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: El altico via X mesa
Nombres y Apellidos del padre: ____
Documento de identidad: 3166316445 de cogua
Teléfono: 3212222825
Nombres y Apellidos de la madre: Anetth cañon
Documento de identidad: 3166316445 de cogua
Teléfono: 3212222825
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Anetth cañon Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3166316445

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual ____
Orientación Sexual: homosexual ____ bisexual ____ heterosexual X transexual ____
Identificación de Genero: cisgenero ____ transgenero ____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ____ conflicto armado ____
en condición de discapacidad ____ familia en emergencia social y catastrófica ____
minoria etnica ____ repatriados ____ primera infancia ____ habitante de calle ____ ninguna ____
Discapacidad: fisica ____ visual ____ auditiva ____ intelectual ____ psicosocial ____
Sordoceguera ____ multiple ____ ninguna ____
Grupo Etnico: indigenas ____ afrocolombianos/negritudes ____ palaquero ____ room ____
raizal ____ otros ____
Lengua: castellano X indigena ____ criolla ____ romani ____ señas ____ lengua extranjera ____
Sector Residencial: urbano ____ rural ____

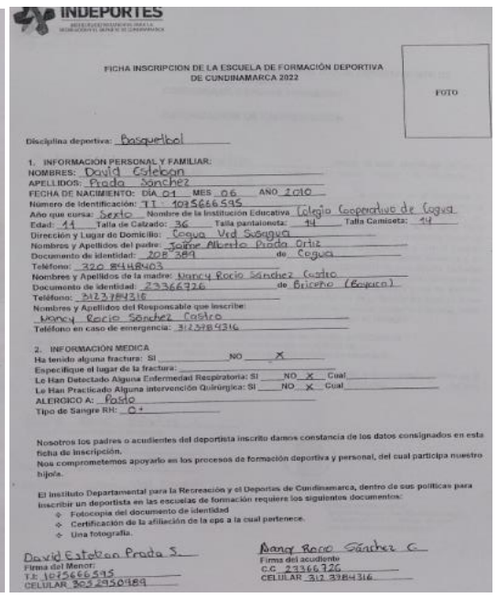
3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO ____ Cual Sida o clamidia
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: nada
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Anetth cañon
Firma del Menor:
T.I: 1070305988
CELULAR 320 320 2683 - 315 [illegible]

Rosalba Cañon M
Firma del acudiente
C.C 39667345
CELULAR 3107[illegible]693

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Deportes:
Telefono:
Email:



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Basquetbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: David Esteban
APELLIDOS: Prada Sanchez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 06 AÑO 2010
Número de Identificación: TI 1035666595
Año que cursa: Sexto Nombre de la Institución Educativa Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 11 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua Vrd Susagua
Nombres y Apellidos del padre: Jaime Alberto Prada Ortiz
Documento de identidad: 208 389 de Cogua
Teléfono: 320 8448403
Nombres y Apellidos de la madre: Nancy Rocio Sánchez Castro
Documento de identidad: 23366726 de Briceño (Boyaca)
Teléfono: 3123784316
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nancy Rocio Sanchez Castro
Teléfono en caso de emergencia: 3123784316

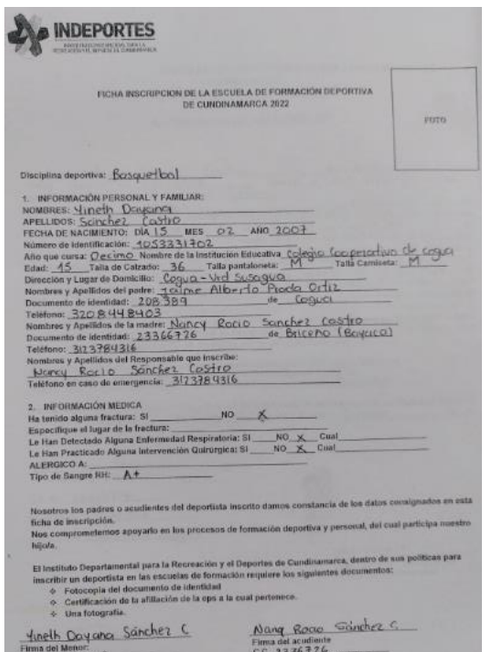
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: Polvo
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

David Esteban Prada S.
Firma del Menor:
T.I: 1025666595
CELULAR 3052950189

Nancy Rocio Sánchez C
Firma del acudiente
C.C 23366726
CELULAR 312 3784316



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Basquetbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yineth Dayana
APELLIDOS: Sánchez Castro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 02 AÑO 2007
Número de Identificación: 1053331302
Año que cursa: Decimo Nombre de la Institución Educativa Colegio Cooperativo de cogua
Edad: 15 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua - Vrd Susagua
Nombres y Apellidos del padre: Jaime Alberto Prada Ortiz
Documento de identidad: 208 389 de Cogua
Teléfono: 320 8448403
Nombres y Apellidos de la madre: Nancy Rocio Sánchez Castro
Documento de identidad: 23366726 de Briceño (Boyaca)
Teléfono: 3123784316
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nancy Rocio Sánchez Castro
Teléfono en caso de emergencia: 3123784316

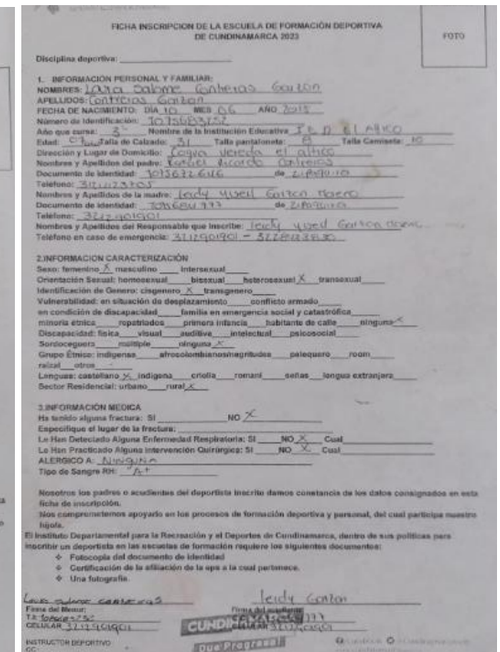
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Yineth Dayana Sánchez C
Firma del Menor:
T.I: 1053331302
CELULAR 3223456458

Nancy Rocio Sánchez C
Firma del acudiente
C.C 23366726
CELULAR 312 3784316



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: ____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Laura Salome Cortes Gaitan
APELLIDOS: Cortes Gaitan
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 06 AÑO 2015
Número de Identificación: 1076855762
Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa I.E.D EL ALTICO
Edad: 8 Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua vereda el altico
Nombres y Apellidos del padre: Rafael Ricardo Cortes
Documento de identidad: 1035612616 de Zipaquira
Teléfono: 3112123705
Nombres y Apellidos de la madre: Leidy Yisell Gaitan Rivera
Documento de identidad: 1076855762 de Zipaquira
Teléfono: 3224036501
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Leidy Yisell Gaitan Rivera
Teléfono en caso de emergencia: 3112501901 - 3224036501

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual ____
Orientación Sexual: homosexual ____ bisexual ____ heterosexual X transexual ____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero ____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ____ conflicto armado ____
en condición de discapacidad ____ familia en emergencia social y catastrófica ____
minoria etnica ____ repatriados ____ primera infancia ____ habitante de calle ____ ninguna X
Discapacidad: fisica ____ visual ____ auditiva ____ intelectual ____ psicosocial ____
Sordoceguera ____ multiple ____ ninguna X
Grupo Etnico: indigenas ____ afrocolombianos/negritudes ____ palaquero ____ room ____
raizal ____ otros ____
Lengua: castellano X indigena ____ criolla ____ romani ____ señas ____ lengua extranjera ____
Sector Residencial: urbano ____ rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: NINGUNA
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Laura Salome Cortes G
Firma del Menor:
T.I: 1076855762
CELULAR 3112501901

Leidy Gaitan
Firma del acudiente
C.C 1035612616
CELULAR 3112501901

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Deportes:
Telefono:
Email:

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Blanca Isabel Cardenas Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 40.036.277 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Liam Sebastian Ruiz con Tarjeta de identidad No 1020305100 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Fl Al.i.co CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Baloncesto.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua a los 27 ( ) días del mes de Mayo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Blanca Cardenas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 40036277
TELÉFONO 3124357473
DIRECCIÓN Cra 5 # 4 A 41

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Stefany Alexandra
APELLIDOS: Alfonso Castro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES Agosto AÑO 2012
Número de Identificación: 1076366 996
Año que cursa: Cuarto Nombre de la Institución Educativa Fundación EDR el Altico
Edad: 9 años Talla de Calzado: 32 Talla pantalonera: 24 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua Vda Cho Al Abajo
Nombres y Apellidos del padre: Diego Alexander Alfonso
Documento de identidad: 1075 802 949 de Cundinamarca
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Marcela Castro Quiroga
Documento de identidad: 1076366499 de Cogua
Teléfono: 323 295 1364
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Teléfono en caso de emergencia: 313 295 13 64

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Stefany Alexandra Alfonso
Firma del Menor:
T.I: 1076366 996
CELULAR 313 295 13 64

Firma del acudiente
C.C 1076366499
CELULAR 313 295 1364

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Liliana Ruiz Garcia Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35421586 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Samuel Bustos Ruiz con Tarjeta de identidad No 1076246370 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Baloncesto. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaro el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de contaminación infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el presente riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmados con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua a los 28 ( ) días del mes de Mayo del año dos mil veintiuno (2022)

Liliana Ruiz Garcia
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 35421586
TELÉFONO 3124389234
DIRECCIÓN Vereda Sasaguica

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Isabel
APELLIDOS: Mendivelso Vesga
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES Ene AÑO 2008
Número de Identificación: 1.076.305.321
Año que cursa: 7°02 Nombre de la Institución Educativa EL Altico
Edad: 14 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonera: S Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 # 9-13 Barrio la Estación
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Marina Vesga Cristiano
Documento de identidad: 20.995.461 de Tenjo
Teléfono: 320.8610536
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Teléfono en caso de emergencia: 313-2879780

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Gabriel Mendivelso V.
Firma del Menor:
T.I: 1.076.305.321
CELULAR

Luz Marina Vesga C
Firma del acudiente
C.C. 20.995.461
CELULAR 320.8610536

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Maritza Garzon Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1076650666 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Miller Daniel Prada Garzon con Tarjeta de identidad No 1076650666 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de _____ CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de _____ a los_____( ) días del mes de _____del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1076650666
TELÉFONO 3132111480
DIRECCIÓN Cogua sector Alvarez

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Paula Ximena Prada Garzon
APELLIDOS: Prada Garzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 11 AÑO 2010
Número de Identificación: 1073.115.131
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa I.E.D.R. el Altico
Edad: 10 Talla de Calzado: 31 Talla pantalonera: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua sector Alvarez
Nombres y Apellidos del padre: Julio Cesar Prada Fuentes
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Maritza Garzon Marroquin
Documento de identidad: 1036 650 042 de Ubate
Teléfono: 3152111480
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Diana Maritza Garzon Marroquin
Teléfono en caso de emergencia: 3152111480

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

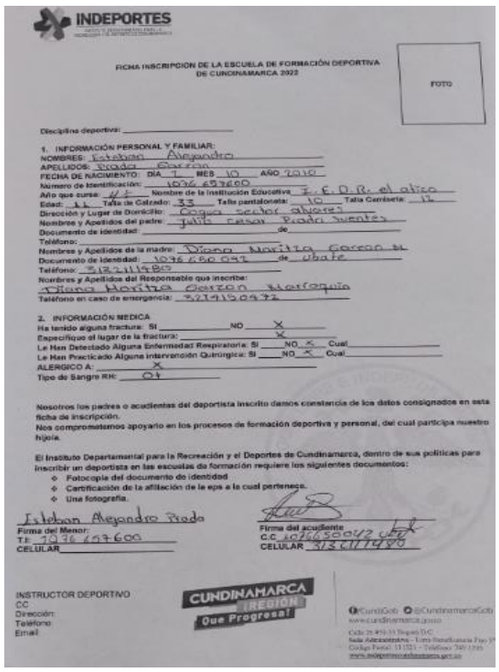
Paula Ximena Prada
Firma del Menor:
T.I: 1073.115.131
CELULAR 3132111480

Firma del acudiente
C.C. 1076650042
CELULAR 3132111480

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Esteban Alejandro
APELLIDOS: Prada Cortes
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 7 MES 10 AÑO 2010
Número de Identificación: 1026 697 600
Año que cursa: 4°F Nombre de la Institución Educativa I.E.D. R. el alico
Edad: 11 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonera: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cagua sector alvarez
Nombres y Apellidos del padre: Julio Cesar Prada Fuentes
Documento de identidad _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Marcela Gomez R.
Documento de identidad: 1026 690 092 de Ubate
Teléfono: 312 211 9480
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Diana Marcela Gomez Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 321 419 0972

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: X
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

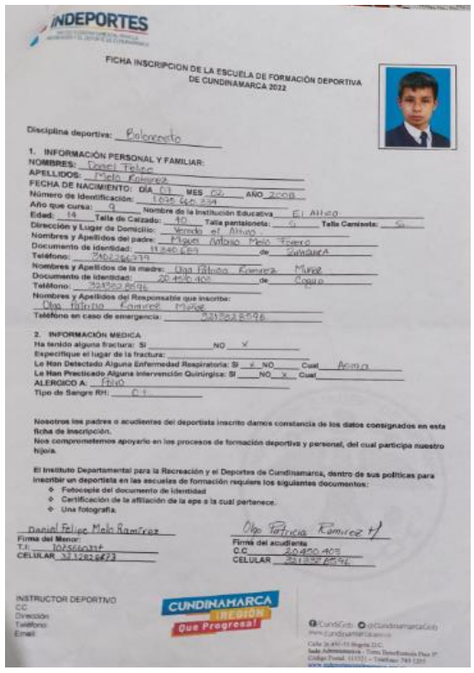
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Esteban Alejandro Prada
Firma del Menor:
T.I: 1026 697 600
CELULAR _____

Firma del acudiente
C.C. 1076 500 042
CELULAR 312 417 7470

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Daniel Felipe
APELLIDOS: Melo Ramirez
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 01 MES 02 AÑO 2008
Número de Identificación: 1035 460 339
Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa El Alico
Edad: 14 Talla de Calzado: 40 Talla pantalonera: 6 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Alico
Nombres y Apellidos del padre: Miguel Antonio Melo Forero
Documento de identidad: 11340 693 de Subachoque
Teléfono: 3102266739
Nombres y Apellidos de la madre: Olga Patricia Ramirez Muñoz
Documento de identidad: 20 490 405 de Cagua
Teléfono: 3213528596
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Olga Patricia Ramirez Muñoz
Teléfono en caso de emergencia: 3213528596

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO _____ Cual Asma
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: Polvo
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

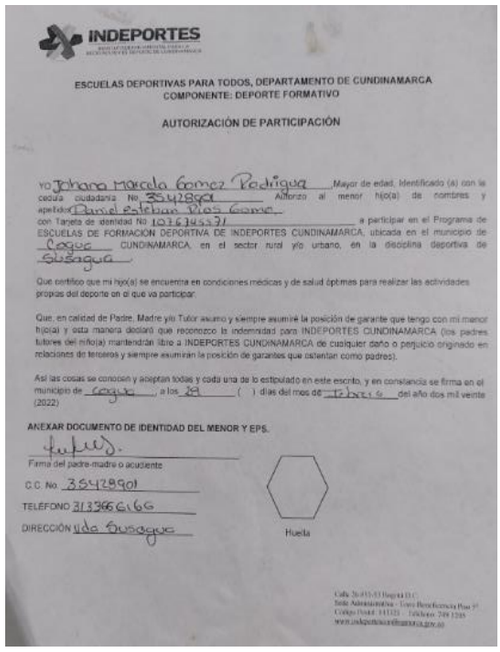
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Daniel Felipe Melo Ramirez
Firma del Menor:
T.I: 1035460339
CELULAR 3132826873

Olga Patricia Ramirez M
Firma del acudiente
C.C. 20490405
CELULAR 3213528596

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Johana Marcela Gomez Rodriguez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 35428901 Alfonzo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Daniel Esteban Melo Gomez con Tarjeta de identidad No 1076144371 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cagua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Subagua.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones medicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cagua, a los 28 ( ) días del mes de Febrero del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

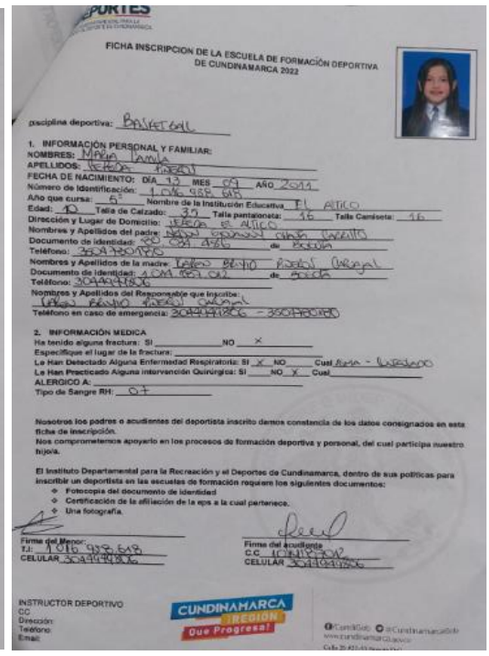
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35428901

TELÉFONO 3133666166

DIRECCIÓN Vda Subagua

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: BALONCESTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: MARIA [illegible]
APELLIDOS: [illegible]
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 13 MES 09 AÑO 2011
Número de Identificación: 1 076 985 [illegible]
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa EL ALTICO
Edad: 10 Talla de Calzado: 32 Talla pantalonera: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: VEREDA EL ALTICO
Nombres y Apellidos del padre: [illegible]
Documento de identidad: 20 [illegible] de [illegible]
Teléfono: 3134780786
Nombres y Apellidos de la madre: [illegible]
Documento de identidad: 1 076 [illegible] de [illegible]
Teléfono: 3044998506
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
[illegible]
Teléfono en caso de emergencia: 3044998506 - 3507460080

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO _____ Cual Asma - Ambiental
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

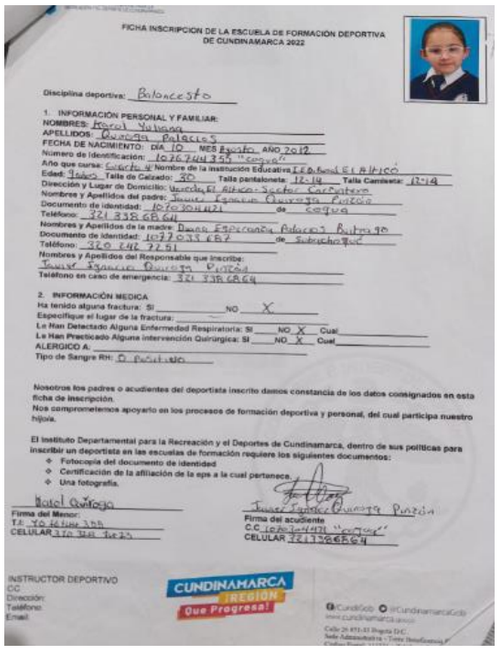
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I: 1 076 [illegible]
CELULAR 3044998506

Firma del acudiente
C.C. 1 076 [illegible]
CELULAR 3044998506

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yuriel Yuliana
APELLIDOS: Quiroga Palacios
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 10 MES Agosto AÑO 2012
Número de Identificación: 1076 244 355 "cagua"
Año que cursa: cuarto 4° Nombre de la Institución Educativa I.E.D. EL ALTICO
Edad: 9años Talla de Calzado: 30 Talla pantalonera: 12-14 Talla Camiseta: 12-14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda El Alico - Sector Carretera
Nombres y Apellidos del padre: Javier Ignacio Quiroga Pinzon
Documento de identidad: 1070 204 421 de cagua
Teléfono: 321 338 6864
Nombres y Apellidos de la madre: Dayan Esperanza Palacios Buitrago
Documento de identidad: 1073 033 687 de Subachoque
Teléfono: 320 148 7251
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Javier Ignacio Quiroga Pinzon
Teléfono en caso de emergencia: 321 338 6864

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Yuriel Quiroga
Firma del Menor:
T.I: Yo no tengo
CELULAR 320 148 7251

Javier Ignacio Quiroga Pinzon
Firma del acudiente
C.C. 1076 244 421 "cagua"
CELULAR 321 338 6864

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS+J1I1:I4I4	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA)	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070305793	NICOLL DAYANA ACUÑA VERA	13 AÑOS	8/02/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	CAFAM	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	SANDRA VERA	MADRE	3154735009	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1013061919	CHAROL VANEZA VARGAS LOPEZ	9 AÑOS	14/09/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	AB-	SALUD TOTAL	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	ANGEL VARGAS	PADRE	3222247314	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076234576	EDWIN ALEJANDRO VILLAMIL CASTELLANOS	12 AÑOS	17/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	CAFAM	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	MAYERLY CASTELLANOS	MADRE	3229126446	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075673165	JUAN ESTEBAN PINILLA RAMIREZ	10 AÑOS	15/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	B+	SALUD TOTAL	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	ANDREA RAMIREZ	MADRE	3134177619	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076741567	LAURA SOFIA GOMEZ GUZMAN	14 AÑOS	24/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	MARIA TERESA GUZMAN	MADRE	3023337109	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075668739	MARIA PAZ GOMEZ GUZMAN	12 AÑOS	19/01/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O-	COMPENSAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MARIA TERESA GUZMAN	MADRE	3023337109	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076744216	NICOLAS STIVEN NARANJO MUÑOZ	10 AÑOS	27/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	ROSA MUÑOZ BERNAL	MADRE	3124772967	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076745033	EDWIN SANTIAGO NARANGO MUÑOZ	9 AÑOS	16/01/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	ROSA MUÑOZ BERNAL	MADRE	3124772967	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1053331702	YINETH DAYANA SANCHEZ CASTRO	16 AÑOS	15/02/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A+	SURA	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	NANCY CASTRO	MADRE	3123784316	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075666595	DAVID ESTEBAN SANCHEZ CASTRO	12 AÑOS	1/07/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	SURA	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	16	NANCY CASTRO	MADRE	3123784316	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076246851	JUNA VAKLENTINA POVEDA PRADA	11 AÑOS	26/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A-	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	BEATRIZ BELTRAN	ABUELA	3203876900	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075678745	DAMIAN MATIAS RAMIREZ VERA	9 AÑOS	07/022014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	DIANA VERA	MADRE	3143248389	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075660334	DANIEL FELIPE MELO RAMIREZ	15 AÑOS	2/07/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	L	PATRICIA RAMIREZ	MADRE	3143729187	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075658699	LUIS FELIPE RINCON CONTRERAS	16 AÑOS	4/07/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	SANITAS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	M	YOLANDA CONTRERAS	MADRE	3102422380	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070305988	PAULA ANDREA CAÑON	13 AÑOS	12/05/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	B+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	ROSALBA CAÑON	MADRE	3103202683	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1075683252	LAURA SALOME CONTRERAS GARCIA	8 AÑOS	14/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	COMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	10	LEIDY YISET GARZON	MADRE	3212901908	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076346578	JUAN JOSE FONSECA RODRIGUEZ	7 AÑOS	3/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	SANITAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	10	LEIDY RODRIGUEZ	MADRE	3202346578	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306376	ESTEFANY ALEXANDRA ALFONSO CASTRO	11 AÑOS	03/25/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	CONVIDA	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	MARIA VERONICA CASTRO	MADRE	3132951364	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070366013	SARA LUCIANA SIERRA GARNICA	10 AÑOS	01/19/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	NUEVA EPS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	ROSA GARNICA	MADRE	3134154732	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1014990766	MAICOL STEVEN SILVA VELASQUEZ	16 AÑOS	4/09/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	M	SANDRA VELASQUEZ	MADRE	3118941299	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076740579	JUAN DAVID LARA CHOLO	14 AÑOS	23/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	CLAUDIA CHOLO	MADRE	3219450644	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076781282	KAREN JULIANA PACHON HUERTAS	14 AÑOS	13/10/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	14	ANA MARIA PACHON	MADRE	3204895870	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1022963144	JEAN PAUL TRUJILLO GARZON	14 AÑOS	22/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	JULIETH GARZON	MADRE	3013228610	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076243287	NICOL MARIANA OLMOS AMAYA	16 AÑOS	27/11/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	B+	SALUD TOTAL	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	YENIFER LORENA AMAYA	MADRE	3209855145	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1031655065	JHOSUAT FELIPE FARFAN AMAYA	14 AÑOS	20/12/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	B+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	YENIFER LORENA AMAYA	MADRE	3209855145	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076242681	THOMAS ACEVEDO MONTOYA	16 AÑOS	12/07/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	SURA	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	GLADYS AVELLANEDA	MADRE	3104787166	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1013260811	JUAN FELIPE ALVAREZ ALARCON	17 AÑOS	5/12/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	SANITAS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	L	NERY SOFIA ALARCON	MADRE	3024191705	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076737774	DAVID SANTIAGO GARCIA AHUMADA	17 AÑOS	9/02/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	B+	COMPENSAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	LEIDI JOHANA AHUMADA	MADRE	3134775533	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076740378	TANIA NICOLL MORENO RINCON	15 AÑOS	12/01/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	YOANNA ANDREA RINCON	MADRE	3208068205	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306923	SAMUEL FERNANDO TORRES SANCHEZ	9 AÑOS	3/03/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	MARIELA SANCHEZ CASTRO	MADRE	3143205259	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076741274	OSCAR SAMUEL GONZALES RODRIGUEZ	14 AÑOS	30/10/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	XL	ANA YORLEY RODRIGUEZ	MADRE	3209923055	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1052329630	YULY ANDREA TORRES SANCHEZ	16 AÑOS	6/06/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A+	COMPENSAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	MARIELA SANCHEZ CASTRO	MADRE	3143205259	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076742418	SIMON ALEJANDRO CUERVO IZQUIERDO	13 AÑOS	15/09/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	DIANA PATRICIA IZQUIERDO	MADRE	32044454037	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1028493181	SOFIA POMPEYO LOPEZ	13 AÑOS	27/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	LUZ STEPHANY LOPEZ	ABUELA	3209180764	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075660500	DARLY KATHERINE TAMIREZ VERA	15 AÑOS	26/02/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	18	DIANA MILENA VERA P.	MADRE	3143248389	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076740056	EDWIN SANTIAGO CARPETA GOMEZ	14 AÑOS	20/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VERDEDA SUSAGUA	RURAL	O+	SURA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	L	JOHANA MARCELA GOMEZ	MADRE	31336666166	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1016958618	MARIA CAMILA CEPEDA PIÑEROS	10 AÑOS	13/09/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	KAREN BRIYID PIÑEROS C.	MADRE	3044949806	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076744355	KAROL YULIANA QUIROGA PALACIOS	9 AÑOS	10/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	14	JAVIER IGNACIO QUIROGA	PADRE	3213386864	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076657600	ESTEBAN ALEJANDRO PRADA GARZON	11 AÑOS	2/10/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	DIANA MARITZA GARZON	MADRE	3214150472	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1077115171	PAULA XIMENA PRADA GARZON	10 AÑOS	17/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	10	DIANA MARITZA GARZON	MADRE	3214150472	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076656066	MILER DANIEL PRADA GARZON	11 AÑOS	13/03/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	18	DIANA MARITZA GARZON	MADRE	3214150472	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070305321	GABRIEL MENDIVELSO VELANDIA	15 AÑOS	23/01/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	SURA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	M	LUZ MARINA VELANDIA	MADRE	3208610536	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076246370	SAMUEL BUSTOS RIOS	12 AÑOS	14/11/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	SURA	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	LILIANA RUTH GARCIA	MADRE	3124789234	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306100	JUAN SEBASTIAN RIOS CARDENAS	11 AÑOS	13/07/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	10	BLANCA CARDENAS	MADRE	3124351473	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	FRANCISCO MURCIA	BALONCESTO	FUNTAMENTACION 13- 17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070737278	ANYI DANIELA DURAN JIMENEZ	16 AÑOS	15/07/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	B+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	16	JANET DURAN	TIA	3112786227	NO TIENE