INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 654 DE 2023

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.**	**INFORME FINAL**
JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	Cogua
FECHA DEL INFORME	30 de Noviembre de 2023
PERIODO DEL INFORME	Del 21 de Marzo al 30 de Noviembre de 2023
CONTRATISTA	Francisco José Murcia Guerrero

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 654 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 8 meses y 9 días.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2023.

Describir de manera general que actividades desarrollo para cumplir con las obligaciones específicas del contrato durante el periodo contratado (utilizar verbos en pasado):

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.

   Durante el contrato realice varias convocatorias con el rector del colegio el altico y con la vicepresidenta de la acción comunal San José para involucrar a los estudiantes a practicar el deporte de baloncesto.

2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

   Realice las inscripciones y los registros de asistencia durante todos los meses que realizaba las clases de baloncesto respetando las horas designadas para cumplir todas las horas implementadas por Indeportes.

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.

   Se entrego el plan pedagógico y las mallas curriculares de los dos niveles de formación, iniciación y fundamentación 1 y 2 y el horario en las fechas establecidas.

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

   Las actividades realizadas durante el periodo de contrato fueron, juegos lúdicos, adaptación al deporte, ejercicios de motricidad, lateralidad, manejo de balón, ejercicios técnicos y tácticos y juegos predeportivos y recreativos.

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.

   Durante los meses trabajados se entregó una cobertura global de 45 deportistas en los diferentes niveles. Iniciación 18 deportistas y Fundamentación 1 y 2, 27 deportistas.

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.

   Utilice las prendas institucionales en las convocatorias y en los entrenamientos siempre llevándolas con respeto.

7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos.

   Durante los ocho meses de contrato siempre presente a tiempo las planeaciones para el mes siguiente y así poder realizar las clases debidamente planeadas para los deportistas.

   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.

   Mes a mes tuve actualizada la información en el Drive.

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

   Durante los ocho meses de contrato siempre presente a tiempo las planeaciones para el mes siguiente y así poder realizar las clases debidamente planeadas para los deportistas.

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.

    En los dos meses que se desarrolló estas evaluaciones técnicas siempre las realice en su debido momento con todos los deportistas.

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.

    Durante los meses de trabajo el Subgerente de deportes siempre nos envió los certificados en las fechas correspondientes para así poder pasar los informes al gestor.

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.

    En el mes de agosto se realizo el festival deportivo en el municipio de Cogua, y se entregó debidamente el informe en la fecha correspondiente.

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

    Durante el contrato el gestor realizo reuniones mes a mes y siempre estuve puntual y atento a todo lo que se hablaba en esas reuniones y también tomando evidencias fotográficas

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.

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).
    Durante los ocho meses de contrato siempre se entregó el informe presencialmente al gestor provincial sabana centro, en su respectivo lugar de encuentro y a la hora indicada.

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripciones y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.
    Durante los ocho meses de contrato siempre se entregó las fichas de inscripción de los beneficiarios del programa de deporte formativo en los niveles de iniciación y fundamentación 1 y 2.

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
MARZO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	8367388054
ABRIL	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	8367251583
MAYO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	8368041234
JUNIO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	8368800270
JULIO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	8369570322
AGOSTO	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	8370349135
SEPTIEMBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	71114260
OCTUBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	71898236
NOVIEMBRE	$1.160.000	$145.000	$185.600	$28.300	72681941
Totales	**$10,404.000**	**$1,305.000**	**$1.670.400**	**$254.700**	N/A

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	18
FUNDAMENTACION 1	12
FUNDAMENTACION 2	15
TOTAL	45

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	654 de 2023	**$15.711.667**	8 MESES Y 9 DÍAS	2023004292
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$11.711.667	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	$0

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	**Francisco José Murcia Guerrero**
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.





2. Planillas de asistencias colocar las tres planillas de asistencias.

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	3212501808		1	1	1		0	1	1		1	1			1	1			1	1			1	1			1	1			1	1	13	12	1	92%
2	JUAN JOSE FONSECA RODRIGUEZ	3202546578		1		1		1		0		0		1		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	CHA ROL VANESA V ARGAS LOPEZ	32 222 473 14		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
2	EDWIN ALEJANDRO VILLAMIL CASTELLANOS	32 393 364 46		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
3	JUAN ESTEBAN PINILLA RAMIREZ	31 341 776 19		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
4	MARIA PAZ GOMEZ GUZMAN	30 213 371 00		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
5	NICOLAS STIVEN NARANJO MUÑOZ	31 247 739 07		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
6	EDWIN SANTIAGO NARANJO MUÑOZ	31 247 739 07		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
7	DAVID ESTEBAN SANCHEZ CASTRO	31 237 803 16		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
8	JUNA V ALENTINA ROVEDA PRADA	32 088 768 00		1				1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
9	DAMIAN MATIA S RAMIREZ VERA	31 432 483 89		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
10	ESTEFANY ALEXANDRA ALFONSO CASTRO	31 329 513 64		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
11	SARA LUCIANA SUSTIN AFRANCA	31 341 547 32		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
12	SAMUEL FERNANDO TORRES SANCHEZ	31 452 052 59		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
13	MARIA CAMILA CEPEDA PIÑEROS	30 449 498 06		1		0		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	11	2	85%
14	KAROL YULIANA QUIROGA PALACIOS	32 133 806 64		1		0		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	11	2	85%
15	STEBAN ALEJANDRO PRADA GARZON	32 141 504 72		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
16	PAULA XIMENA PRADA GARZON	32 141 504 72		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
17	MILER DANIEL PRADA GARZON	32 141 504 72		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
18	SAMUEL BUSTOS RIOS	31 247 882 34		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
19	JUAN SEBASTIAN RIOS GARDENAS	31 243 534 73		1		1		1		0		1		1		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	3105473509		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		13	12	1	92%
2	LAURA SOFIA GOMEZ GUZMAN	302 333 37 309		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
3	YINETH DAYANA SANCHEZ CASTRO	3 52 37 84 31 6		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		13	12	1	92%
4	DANIELY ELIPE MILLO RAMIREZ	3 14 37 20 18 7		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
5	LUIS FELIPE RINCON CONTRERAS	3 10 24 22 38 0		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		13	11	2	85%
6	PAULA ANDREA CARDON	3 10 32 52 98 3		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		13	11	2	85%
7	MAICOL STEVEN SILVA VILLASQUEZ	3 11 89 41 29 9		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		0		1		13	10	3	77%
8	JUAN DAVID LARA CHOLO	3 21 54 50 64 4		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		13	11	2	85%
9	KARIN JULIANA PACHON HUERTAS	3 20 48 95 87 0		0		1		1		1		1		1		1		1		1		0		0		1		1		1		1		13	9	4	69%
10	JOAN PAUL TRUJILLO GARZON	305 32 28 63 0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
11	NICOL MARIANA OLMOS AMAYA	3 20 98 55 14 5		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		13	10	3	77%
12	JHOSUA FELIPE FABIAN MAYA	3 20 98 55 14 5		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		13	11	2	85%
13	THOMAS ACEVEDO MONTOYA	3 10 47 87 36 6		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		0		13	11	2	85%
14	JUAN FELIPE ALVAREZ ALARCON	3 10 41 91 70 5		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		13	12	1	92%
15	DAVID SANTIAGO GARCIA AHUMADA	3 13 47 75 53 3		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
16	TANIA NICOLL MORENO RINCON	3 20 80 68 20 5		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
17	OSCAR SAMUEL GONZALES RODRIGUEZ	3 20 99 23 05 5		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
18	YULY ANDREA TORRES SANCHEZ	3 14 32 35 25 9		0		1		1		1		1		0		1		1		1		0		1		1		1		1		1		13	10	3	77%
19	SIMON ALEJANDRO CURVO IZQUIERDO	3 20 44 45 40 37		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		13	12	1	92%
20	SOFIA POMPEYO LOPEZ	3 20 91 80 76 4		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1		0		1		1		1		1		13	11	2	85%
21	DARLY KATHERINE TAMIREZ VERA	3 14 32 48 38 9		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		13	11	2	85%
22	EDWIN SANTIAGO CARPETA GOMEZ	3 13 36 66 61 66		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
23	GABRIEL MENDIVELSO VILLANOA	3 208 325 16		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
24	ANYI DANIELA DURAN JIMENEZ	3 11 27 86 22 7		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		0		1		1		1		1		13	11	2	85%

3. Plan pedagógico y dos (2) mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación) y horario de clases.

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 convertido en 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.

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

Al mismo tiempo define el deporte en su Articulo 15. Como la especifica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafio 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, aspectostácticos 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 invencióndel 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 anteriorcon 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

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:

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

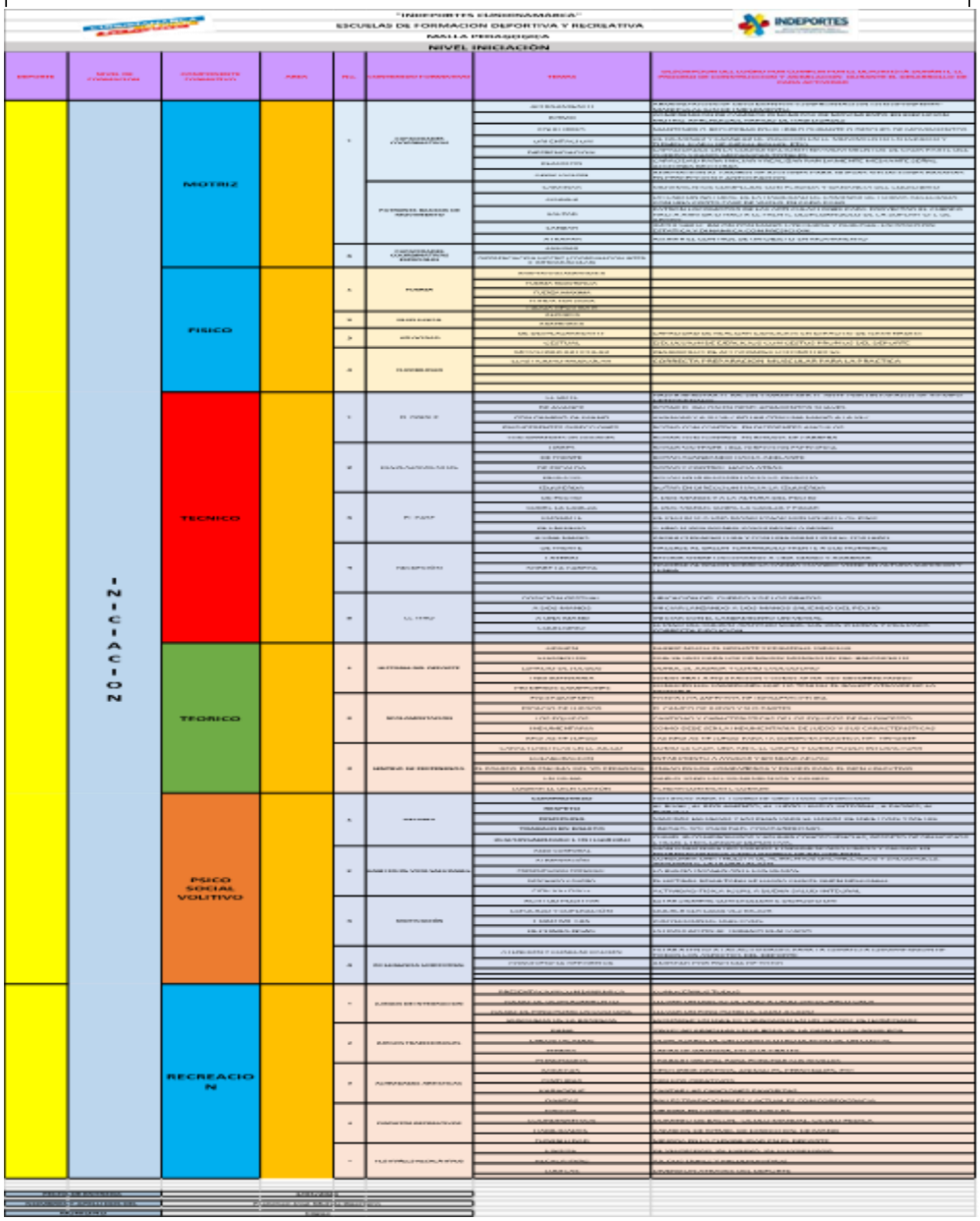
Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

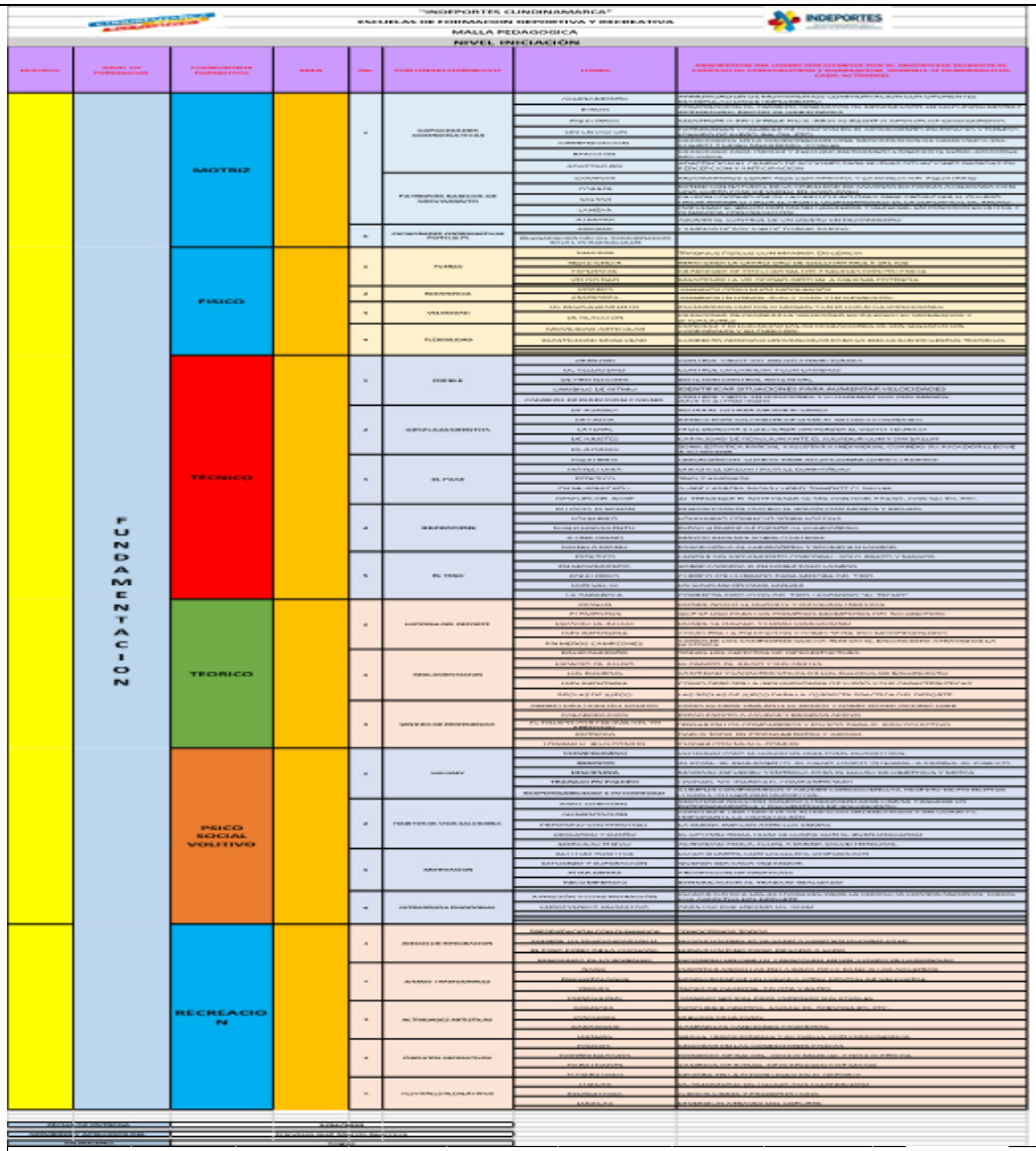
https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

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
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

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

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
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				

4. Pantallazos de las temáticas desarrolladas durante el periodo contractual y formato de fotos de las sesiones de clase.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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					ABRIL	ABRIL	
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 TECNICOS	DRIBLE		×	×	
			DESPLAZAMIENTO		×	×	
			PASE		×	×	
			TIRO		×	×	
		ELEMENTOS TACTICOS	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

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

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

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

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

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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



SKIPIN CON ACELERACIÓN- COLISEO M/PAL



LANZAMIENTO EJECUTANDO BIEN EL LANZAMIENTO- COLISEO EL ALTICO



MANEJO DE BALÓN CON ZIC-ZAC – COLISEO EL ALTICO



MANEJO DE BALÓN CON ESCALERA COORDINATIVA – COLISEO EL ALTICO





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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



22-05-2021TECNICA INDIVIDUAL- COLISEO M/PAL



24-09-2021 TACTICA GENERAL- COLISEO



21-04-2021 COORDINACION – COLISEO



21-04-2021 COORDINACION – COLISEO



SKIPIN CON ESCALONES – COLISEO M/PAL



SKIPIN CON ESCALONES – COLISEO M/PAL

5. Cuadro de cobertura de colores del último mes.

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		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

6. Colocar fotos donde resalto la imagen de indeportes Cundinamarca.









7. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					ABRIL	MUNICIPIO: COGUA	
LUGAR:					SUSAGUA, EL ALTICO Y COMPLEJO	HORARIO DE PRACTICA:	3:30 A 6:30
NIVEL					INICIACION X	FUNDAMENTACION	X
CLASES					ABRIL	ABRIL	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	X	
			RESPONSABILIDAD		X	X	
			COMPAÑERISMO		X	X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X	
			OBEDIENCIA		X	X	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÒN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			X	
			RESPETO AMISTAD		X		
			CORAJE				
			DETERMINACION			X	
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X	
			CALENTAMIENTO		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		
			EQUILIBRIO			X	
			ADAPTACIÒN		X		
			SALTAR		X	X	
			CORRER		X	X	
			ATRAPAR		X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD		X	X	
			FLEXIBILIDAD		X	X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TECNICOS	DRIBLE			X	
			DESPLAZAMIENTO		X	X	
			PASE		X	X	
			TIRO		X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSIVO			X	
			OFENSIVO				
						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	
			RETROALIMENTACIÒN 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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	10/04/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundam entos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	1

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 INICIO 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	PASE DE PECHO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SALTAR LA ESCALERA COORDINATIVA INDIVIDUAL HACIENDO EL EJERCICIO DEL SKIPIN	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON LA FASE DE PASE DE PESCHO Y LA ECALERA COORDINATIVA 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 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

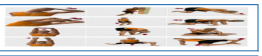
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 RESPONSABILIDAD, 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	PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD CON CONOS, ESTE EJERCICIO SE EN GRUPOS.	
30 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON LA FASE DE PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA Y CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD 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

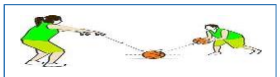
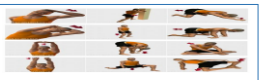
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL AUTODOMINIO, 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	PASE PICADO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICOS DE LATERALIDAD DERECHA E IZQUIERDA COMBINANDO CON LA ESCALERA DE COORDINACION.	
30 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON LA FASE DE PASE PICADO Y CAMBIOS DE LATERALIDAD 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

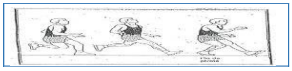
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 AL COMPAÑERISMO, 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	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 CORRER CON DETENCIONES EN DISTINTAS DIRECCIONES CON BALON.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON LA FASE DE PASE DE ESPALDAS Y 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

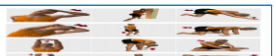
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 HUMILDAD, 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	PASE DE BEISBOL EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA ALTERNADO POSICIONES.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE SALTOS EN ESCALERAS Y EN CONOS.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON PASE DE BESIBOL Y DE SALTOS 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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACIÒN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	6

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, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL DRIBLINGEN EL BALONCESTO.	
20 MIN.	FASE INICIAL	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	PASE DE MANO A MANO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA ALTERNADO POSICIONES.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS CON AROS PARA COMENZAR HACER EL DOBLE RITMO	
30 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON PASE DE MANO A MANOL Y DE DOBLE RITMOSE HACE EN PAREJAS Y TAMBIEN INDIVIDUAL.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	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.	
	FASE FINAL	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

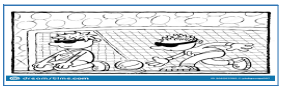
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PARTICIPACIÓN, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA EL DOBLE RITMO EN EL BALONCESTO.	
20 MIN.	FASE INICIAL	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	PASE SIN MIRAR EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA ALTERNADO POSICIONES.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONTROL DE BALON Y DRIBLING	
30 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS CON PASE SIN MIRAR EL BALON Y DE CON CONTROL Y DRBLING CON BALON, SE HACE EN PAREJAS Y TAMBIEN INDIVIDUAL.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	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.	
	FASE FINAL	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	HUMILDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 A LA HUMILDAD, 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 EL EJERCICIO DE BOTE CON 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 JUEGO DE RELEVOS CON BOTE DE BALON, HACIENDO UNOS CIRCUITOS A LO LARGO 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	LEALTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 LEALTAD, 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 EL LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE BOTE DE BALON CON ESCALERA Y DESPUES CON ZIC-ZAC CON CONOS.	
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

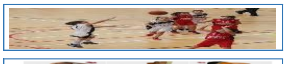
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 RESPETO, 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 EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS Y CARRERA CON BALOS CON CIRCUITOS.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE DETENCIONES DE UNO Y DOS TOEMPOS.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS DONDE HACEMOS DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS DE DETENCIONES DE TIEMPOS.	
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 SESIÒN

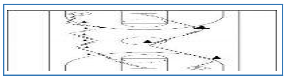
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 REPONSABILIDAD, 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 ROLES DE DEFENSA Y ATAQUE.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO DE LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS DONDE HACEMOS ZIC- ZAC Y Y HACEMOS JUEGOS DE ROLES DE DEFENSA Y ATAQUE	
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 SESIÒN

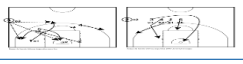
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 AL COMPAÑERISMO, 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	EJERCICIO DE DRIBLING CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SAQUES DE LATERALES CON LANZAMIENTO 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

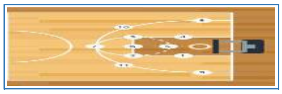
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 COOPERACIÓN, 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	EJERCICIO DE DRIBLING CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIO FISICO DE BURPIES Y ABDOMINALES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO FISICO DE FLEXIONES DE CODO Y TROTE CON INTENSIDAD MEDIA.	
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	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	21/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 A LA PERSEVERANCIA, 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 FINTAS Y REGATES PARA LANZAR, ESTE EJERCICIO SE HACE INDIVIDUAL.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIOS CON DEFENSA PARA SALIDAS RAPIDAS.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
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

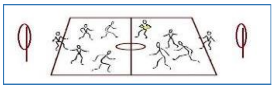
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 AUTODISCIPLINA, 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	AWA EN CANCHA COMPLETA CON DIFERENTES DRIBLING	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE PESAS Y SALTOS EN EL GIMNASIO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
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

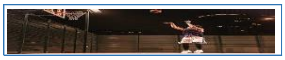
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas del baloncesto			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA LEALTAD, 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 SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA CON BALON.	
35 MIN.		circuito físico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÓN DEL LANZAMIENTO ESTATITCO EN MOVIMIENTO.	
30 MIN.		circuito físico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICO EN EL GIMNASIO	
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 PLANEACIÓN 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	28/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas del baloncesto			SESION	8

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 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 JUEGO DE PIES, MANO CON PELOTA Y ACONDICIONAMIENTO.	
35 MIN.		circuito físico 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 físico 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

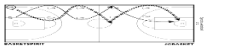
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 PERSEVERANCIA, 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 DESARROLANDO VARIOS MOVIMIENTOS.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÓN CON REVERSIBLE DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO HASTE LLEZAR A LA ZONA DE ANOTACIÓN.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE DRIBLING DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON LANZAMIENTO ESTATICO.	
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	10/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 RESPETO, 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 EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS Y CARRERA CON BALOS CON CIRCUITOS.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE DETENCIONES DE UNO Y DOS TOEMPOS.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN JUEGO DE RELEVOS DONDE HACEMOS DESPLAZAMIENTOS Y EJERCICIOS DE DETENCIONES DE TIEMPOS.	
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

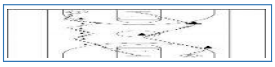
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas del baloncesto			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA REPONSABILIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL PIE DE PIVOT BALONCESTO.	
20 MIN.	FASE INICIAL	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 ROLES DE DEFENSA Y ATAQUE.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO DE LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE RELEVOS DONDE HACEMOS ZIC- ZAC Y Y HACEMOS JUEGOS DE ROLES DE DEFENSA Y ATAQUE	
25 MIN.	FASE CENTRAL	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.	
	FASE FINAL	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

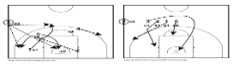
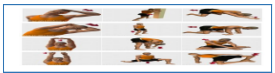
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 AL COMPAÑERISMO, 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.	FASE INICIAL	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	EJERCICIO DE DRIBLING CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SAQUES DE LATERALES CON LANZAMIENTO DE TRES.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL	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.	
	FASE FINAL	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	COOPERACIÓN	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 COOPERACIÓN, 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	EJERCICIO DE DRIBLING CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIO FISICO DE BURPIES Y ABDOMINALES.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO FISICO DE FLEXIONES DE CODO Y TROTE CON INTENSIDAD MEDIA.	
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

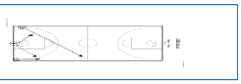
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 A LA PERSEVERANCIA, 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 FINTAS Y REGATES PARA LANZAR, ESTE EJERCICIO SE HACE INDIVIDUAL.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA EJERCICIOS CON DEFENSA PARA SALIDAS RAPIDAS.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
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

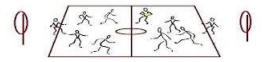
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas 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 AUTODISCIPLINA, 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	AIWA EN CANCHA COMPLETA CON DIFERENTES DRIBLING	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE HACE EJERCICIOS DE PESAS Y SALTOS EN EL GIMNASIO	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO ESTATICO CON EJECUCION DE LANZAMIENTO.	
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

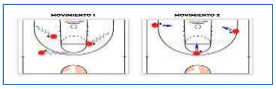
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas del baloncesto			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA LEALTAD, 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 SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA CON BALON.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÒN DEL LANZAMIENTO ESTATITCO EN MOVIMIENTO.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICO EN EL GIMNASIO	
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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas del baloncesto			SESION	8

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 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 JUEGO DE PIES, MANO CON PELOTA Y ACONDICIONAMIENTO.	
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

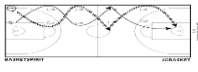
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Obtener una especificidad en algunas estructuras basicas del movimiento, que a su ves resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas tecnicas del baloncesto			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 PERSEVERANCIA, 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 DESARROLANDO VARIOS MOVIMIENTOS.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EJERCICIO DE EJECUCIÓN CON REVERSIBLE DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO HASTE LLEZAR A LA ZONA DE ANOTACIÓN.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE DRIBLING DESDE LA MITAD DE LA CANCHA CON LANZAMIENTO ESTATICO.	
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:

8. Colocar el nombre de las carpetas del drive con su respectivo link.

Fichas de inscripción
https://drive.google.com/drive/folders/1Q4YGVMnYlFkrni74qZ8OidtGnaSMpg42

Horario
https://drive.google.com/drive/folders/1moAhpNuveau5AC7gvlct53_BcenxD3Me

Seg operación de beneficiarios
https://drive.google.com/drive/folders/1PCaUL0elLIybBQ1oKatwyTeuH9hve14G

Evaluaciones a deportistas
https://drive.google.com/drive/folders/1cmN9mqY22_He0uyXOJ32Elxbymd31LIb

Festivales deportivos

Presentación de informes
https://drive.google.com/drive/folders/1G0MmtkybimwOaryqeqjuprLyipu7ieQy

Planes diarios y mensuales:
https://drive.google.com/drive/folders/1y0-kmPDNEh1dqkKA_bs37_mnX6nZpvOu

Plan y malla pedagógica:
https://drive.google.com/drive/folders/1eW1argmTEWE-cprJ6dQrF0xJ5OgMfiEo

9. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.

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	FUNDAMENTACIÒN	X
CLASES					ABRIL		ABRIL	
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 TECNICOS	DRIBLE		×		×	
			DESPLAZAMIENTO		×		×	
			PASE		×		×	
			TIRO		×		×	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSIVO				×	
			OFENSIVO		×		×	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		×		×	
			JUEGOS TRADICIONALES		×			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		×			
			FESTIVALES RECREATIVOS		×		×	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		×		×	
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		×		×	

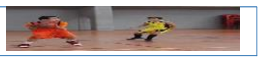
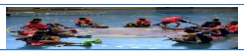
FIRMA FORMADOR: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	1

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 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 PASE DE PECHO EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTOY CARRERA CON BALON.	
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

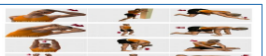
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	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 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 CON PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA EN PAREJAS SE HACE TODO EL RECORRIDO DE LA CANCHA.	
35 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD CON CONOS, ESTE EJERCICIO SE 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 Y VELOCIDAD 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 PLANEACIÓN 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	8/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE AL AUTODOMINIO, 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 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 LA ESCALERA DE COORDINACION.	
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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

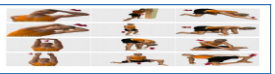
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 AL COMPAÑERISMO, 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 SENTADILLAS 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 CON DETENCIONES EN DISTINTAS DIRECCIONES CON BALON.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE REALIZA EJERCICIOS CON AROS 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 PLANEACIÓN 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	HUMILDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA HUMILDAD. 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 LAZOS 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 CON MANEJO DE BALON.	
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICO DE RELEVOS CON ZIC-ZAC 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

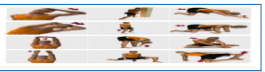
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	6

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, 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

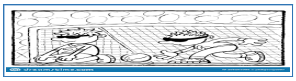
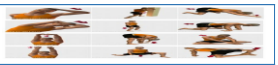
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 PARTICIPACIÓN, 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

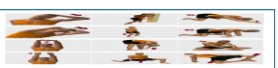
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 A LA HUMILDAD, 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 PLANEACIÓN 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	LEALTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica 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 LEALTAD, 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

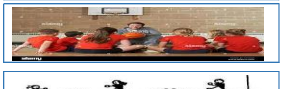
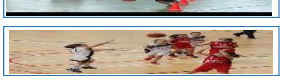
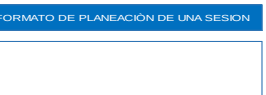
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar al maximo la motricidad del individuo, orientando los fundamentos motrices a la tecnica deportiva.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	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 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:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	1

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 EXPLICALA HISTORIA DEL BALONCESTO.	
20 MIN.	FASE INICIAL	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.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE ZIC-ZAC POR EL CAMPO DE JUEGO CON LANZAMIENTO DE TIRO LIBRE.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL	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.	
	FASE FINAL	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

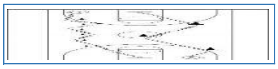
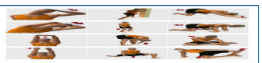
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA REPONSABILIDAD, SIGUIENTE A ESO SE HACE UNA CHARLA DE INCIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y SE EXPLICA SOBRE EL PIE DE PIVOT BALONCESTO.	
20 MIN.	FASE INICIAL	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.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	SE REALIZA UN EJERCICIO DE SALIDA RAPIDA CON DEFENSA 1 VS 2 CON TIRO AL ARO.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 3	SE HACE UN EJERCICIO DE FINTAS Y REGATES PARA FINALIZAR CON DOBLE RITMO Y LANZAR AL ARO.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	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.	
	FASE FINAL	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

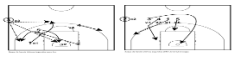
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 AL COMPAÑERISMO, 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

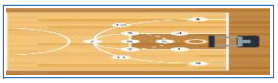
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COOPERACIÓN	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 COOPERACIÓN, 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

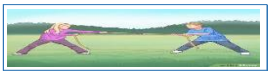
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 A LA PERSEVERANCIA, 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

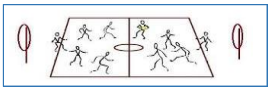
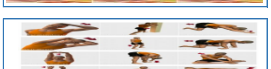
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 AUTODISCIPLINA, 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

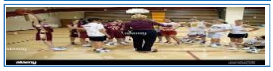
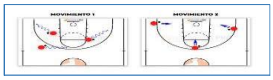
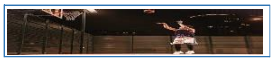
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 A LA LEALTAD, 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 PLANEACIÓN 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	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 AL TRABAJO EN EQUIPO, 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

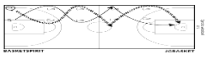
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 PERSEVERANCIA, 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

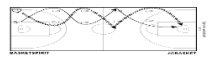
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 A LA PERSEVERANCIA, 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

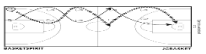
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÒN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PERSEVERANCIA, 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

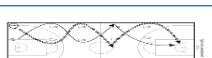
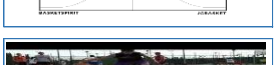
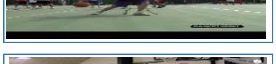
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÒN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PERSEVERANCIA, 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

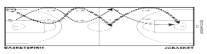
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 1
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PERSEVERANCIA, 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	RESPETO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	1

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 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

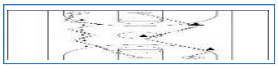
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA REPONSABILIDAD, 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

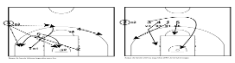
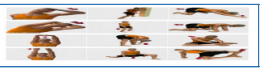
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	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 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 PLANEACIÓN 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	COOPERACIÓN	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 COOPERACIÓN, 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

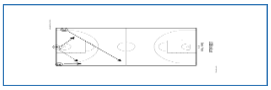
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 A LA PERSEVERANCIA, 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

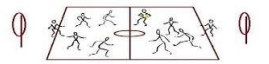
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESIÓN	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 AUTODISCIPLINA, 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

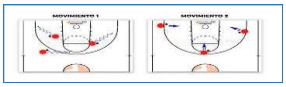
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESIÓN	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA LEALTAD, 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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	8

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 INICIO 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

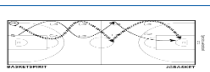
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			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 PERSEVERANCIA, 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

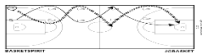
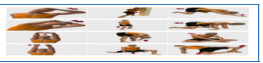
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PERSEVERANCIA, 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

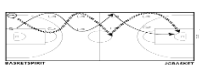
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PERSEVERANCIA, 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

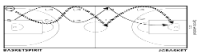
FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el 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 PERSEVERANCIA, 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 PLANEACIÓN 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	PERSEVERANCIA	FORMADOR	FRANCISCO MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar capacidades físicas básicas, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación en el baloncesto.			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE REALIZA UNA LECTURA CON BASE A LA PERSEVERANCIA, 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO
OBSERVACIONES:

10. Colocar el Excel de tabulación de los test aplicados a los deportistas y las gráficas por cada prueba y nivel y análisis.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION -FUNDAMENTACION 1 Y FYNDAMENTACION 2

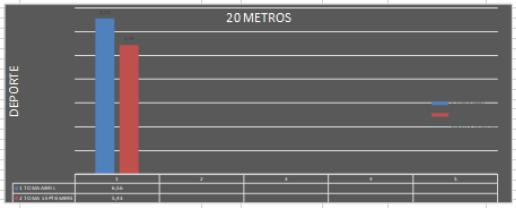
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	MS	CM	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm
1	MATIAS RAMIREZ	[illegible]	07/03/2014	BALONCESTO	28	34	1,37	1,28	66	66	1,36	1,26	63	66
2	TOMAS TORRES	12	[illegible]/04/2014	BALONCESTO	41	45	1,55	1,56	67	64	1,55	1,56	77	77
3	SAMUEL TORRES	12	[illegible]5/04/2014	BALONCESTO	38	43	1,51	1,47	71	71	1,51	1,47	62	62
4	SANTIAGO NARANJO	[illegible]	16/01/2014	BALONCESTO	28	27	1,31	1,27	65	66	1,31	1,27	65	66
5	NICOLAS NARANJO	11	27/05/2013	BALONCESTO	33	35	1,43	1,41	69	70	1,43	1,41	75	75
6	SAMUEL TORRES	[illegible]	3/03/2014	BALONCESTO	28	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	15/01/2011	BALONCESTO	36	38	1,55	1,55	75	72	1,55	1,55	65	66
9	ABRAHAM RICAÑO	10	23/08/2008	BALONCESTO	67	67	1,75	1,75	85	85	1,75	1,75	75	75
10	SANTIAGO GARCIA	17	6/02/2006	BALONCESTO	58	61	1,72	1,66	88	88	1,72	1,66	69	69
11	OLMAN HERRERA	10	23/03/2007	BALONCESTO	66	61	1,75	1,65	83	83	1,75	1,65	77	77
12	THOMAS ACEVEDO	17	12/07/2006	BALONCESTO	57	58	1,65	1,65	88	96	1,65	1,65	75	74
13	DARLY RAMIREZ	10	26-11-08	BALONCESTO	61	64	1,63	1,61	80	77	1,61	1,61	82	66
14	DAYANA SANCHEZ	10	15/02/2007	BALONCESTO	68	66	1,67	1,62	80	76	1,67	1,62	81	82
15	DAYANA VERA	13	6/02/2010	BALONCESTO	48	48	1,57	1,54	77	75	1,57	1,54	70	74
16	VANESSA VARGAS	10	14/05/2013	BALONCESTO	38	38	1,51	1,48	76	75	1,51	1,48	67	69
17	LUNA VARGAS	13	4/07/2010	BALONCESTO	43	40	1,64	1,61	82	76	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	75	82
19	DAVID PRADA	13	1/07/2010	BALONCESTO	40	45	1,65	1,61	76	77	1,65	1,61	67	69
20	JUAN ESTEBAN PINILLA	11	15/06/2012	BALONCESTO	32	36	1,45	1,41	71	70	1,45	1,41	73	77
21	SARA RISNO	9	21/05/2014	BALONCESTO	20	20	1,22	1,22	61	61	1,21	1,21	60	60
22	MARIA CAMILA RIANO	13	14/07/2011	BALONCESTO	34	34	1,33	1,32	67	67	1,33	1,32	65	65
23	MARIA JOSE CONDE	11	5/08/2012	BALONCESTO	37	37	1,43	1,43	65	65	1,42	1,42	60	60
24	PAOLA VERA	13	15/05/2010	BALONCESTO	43	45	1,55	1,55	80	80	1,55	1,55	77	77
25	EDWIN ALEJANDRO VILLAMIL	12	17/12/2010	BALONCESTO	38	37	1,47	1,45	71	71	1,47	1,45	75	77
26	DANIEL FELIPE MELO	15	2/07/2008	BALONCESTO	58	62	1,76	1,71	84	84	1,76	1,71	81	81
27	LUIS FELIPE RINCON	16	4/07/2007	BALONCESTO	58	61	1,79	1,81	91	91	1,79	1,81	71	71
28	PAULA ANDREA CARDON	13	13/05/2010	BALONCESTO	58	58	1,58	1,57	77	77	1,58	1,57	66	66
29	LAURA SALOME CONTRERAS	8	14/09/2015	BALONCESTO	27	29	1,26	1,32	64	64	1,26	1,32	56	56
30	GABRIEL MENDIVELSO	14	28/02/2008	BALONCESTO	58	65	1,71	1,75	84	84	1,71	1,76	81	81
31	ESTEFANY ALFONSO	11	05/05/2013	BALONCESTO	48	47	1,51	1,55	67	67	1,51	1,55	64	64
32	SARA LUCIANA SIERRA	10	01/10/2013	BALONCESTO	58	58	1,56	1,58	77	77	1,56	1,59	65	65
33	MAICOL STEVEN SILVA	16	4/05/2007	BALONCESTO	76	74	1,79	1,82	86	86	1,79	1,82	86	86
34	OSCAR TRIANA	18	31/01/2007	BALONCESTO	68	61	1,74	1,76	89	89	1,74	1,76	79	79
35	KAREN JULIANA PACHON	14	13/10/2008	BALONCESTO	61	58	1,62	1,68	82	82	1,62	1,65	66	66
36	JEAN PAUL TRUJILLO GARZON	14	23/08/2008	BALONCESTO	67	62	1,71	1,76	87	87	1,71	1,76	79	70
37	NICOL MARIANA GOMOR	16	27/11/2006	BALONCESTO	61	63	1,62	1,64	85	87	1,62	1,64	79	81
38	JHORJAT FELIPE FARFAN	14	30/12/2008	BALONCESTO	61	58	1,74	1,78	86	86	1,74	1,78	71	71
39	OSCAR SAMUEL GONZALEZ	14	30/10/2008	BALONCESTO	78	77	1,60	1,75	87	86	1,60	1,75	86	86
40	JUAN FELIPE ALVAREZ	17	5/12/2005	BALONCESTO	62	66	1,60	1,71	81	81	1,60	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 NICOLL 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	1,74	73	76	1,67	1,73	76	76
44	SOFIA POMPEYO LOPEZ	13	27/12/2009	BALONCESTO	77	76	1,74	1,77	90	90	1,74	1,77	73	73
45	DANIELA DUMAN	17	19/08/2006	BALONCESTO	48	47	1,46	1,48	71	71	1,46	1,46	66	66
46														

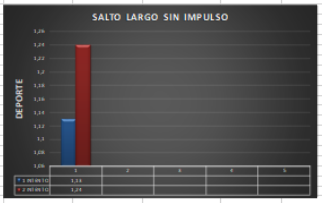
MUNICIPIO EVALUADO: COGUA
FORMADOR: FRANCISCO JOSÉ MURCIA GUERRERO

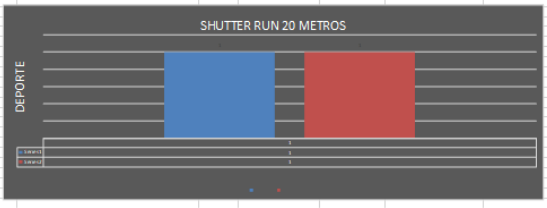
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 8 AÑOS

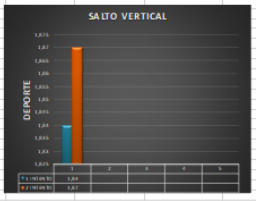
#####	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA ABRIL	2TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2TOMA 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 FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

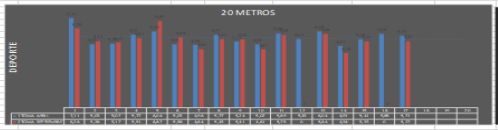
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

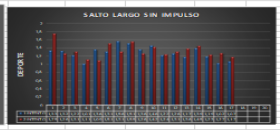
NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

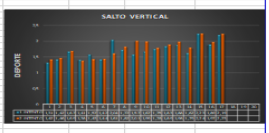
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS(SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S,S) 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	07/02/2014	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	2/04/2011	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	23/05/2012	BALONCESTO	6,04	6,87		1,16	1,09		1,57	1,43		17,19	17,08
6	SAMUEL TORRES	9	3/03/2014	BALONCESTO	5,03	5,58		1,31	1,31		1,42	1,44		14,17	13,77
7	JUANA POVEDA	11	26/10/2011	BALONCESTO	4,08	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	4,01	4,14		1,89	1,45		1,62	1,79		12,05	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 FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

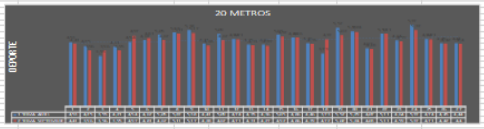
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

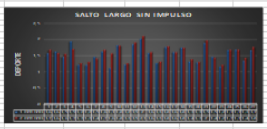
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

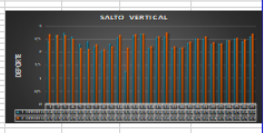
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA)		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA)		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA)		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) 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 BERMEÑO	16	23/08/2008	BALONCESTO	4,83	4,51		1,57	1,68		2,64	2,69		16,17	16,36
2	SANTIAGO GARCIA	17	6/02/2006	BALONCESTO	4,25	4,96		1,62	1,58		2,65	2,65		14,05	12,15
3	DILMAN HERRERA	16	23/03/2007	BALONCESTO	4,55	4,96		1,56	1,56		2,74	2,65		10,97	12,05
4	THOMAS ACEVEDO	17	12/07/2006	BALONCESTO	4,21	4,95		1,95	1,71		2,59	2,58		12,8	13,97
5	DARLY RAMIREZ	16	26/feb/08	BALONCESTO	4,54	4,97		1,21	1,27		2,81	2,35		15,25	14,05
6	DAYANA SANCHEZ	16	15/03/2007	BALONCESTO	4,67	4,81		1,21	1,41		2,52	2,34		15,45	14,55
7	DAYANA VERA	13	8/03/2010	BALONCESTO	5,05	4,67		1,46	1,41		2,26	2,29		16,71	14,57
8	LINA VALENCIA	13	4/07/2010	BALONCESTO	5,22	5,11		1,62	1,68		2,07	2,31		15,97	14,25
9	LAURA SOFIA GOMEZ	14	24/01/2009	BALONCESTO	5,28	5,17		1,12	1,17		2,02	2,25		15,81	14,85
10	DAVID PRADA	13	1/07/2010	BALONCESTO	5,11	5,28		1,82	1,81		2,57	2,65		11,58	12,21
11	PAOLA VERA	13	15/09/2010	BALONCESTO	5,05	4,67		1,22	1,27		1,27	2,36		14,86	12,97
12	DANIEL FELIPE MELO	16	3/07/2008	BALONCESTO	4,75	4,71		1,85	1,91		2,65	2,69		14,76	14,72
13	LUIS FELIPE RINCON	16	4/07/2007	BALONCESTO	4,45	4,41		2,04	2,11		2,71	2,71		14,58	14,29
14	GABRIEL MENDIVELSO	14	28/02/2008	BALONCESTO	4,46	4,27		1,58	1,61		2,17	2,24		14,52	14,51
15	MAICOL STIVEN SILVA	16	4/08/2007	BALONCESTO	5,05	4,92		1,27	1,42		2,57	2,61		16,25	15,87
16	OSCAR TRIANA	16	31/01/2007	BALONCESTO	4,86	4,86		1,76	1,79		2,61	2,76		12,05	11,98
17	KARIN JULIANA PACHON	14	13/10/2008	BALONCESTO	4,56	4,89		1,61	1,61		2,17	2,22		12,38	12,38
18	JEAN PAUL TRUJILLO CARDON	14	23/08/2008	BALONCESTO	4,74	4,72		1,75	1,75		2,17	2,39		11,77	11,56
19	NICOLAS MARIAN A GAMOS	14	27/11/2008	BALONCESTO	5,52	5,02		1,42	1,39		2,86	2,81		15,52	14,55
20	OSCAR SAMUEL GONZALES	14	30/10/2008	BALONCESTO	5,29	5,25		1,29	1,31		2,52	2,52		15,62	14,59
21	JUAN FELIPE ALVAREZ	17	8/12/2005	BALONCESTO	4,07	4,03		1,89	1,97		2,54	2,61		12,21	12,21
22	YULY ANDREA TORRES	17	4/06/2006	BALONCESTO	5,11	5,11		1,56	1,54		2,81	2,29		14,62	14,55
23	TANIA NICOL MORENO	15	13/01/2008	BALONCESTO	4,65	4,59		1,56	1,21		2,64	2,61		14,05	14,01
24	SIMON ALEJANDRO CUERVO	14	15/09/2008	BALONCESTO	5,72	5,47		1,67	1,68		2,96	2,86		14,87	14,76
25	SOFIA POMPEYO LOPEZ	15	27/12/2006	BALONCESTO	4,76	4,71		1,68	1,68		2,54	2,55		15,89	15,89
26	DANIELA DURAN	17	18/09/2006	BALONCESTO	4,45	4,62		1,45	1,14		2,52	2,59		15,06	15,06
27	MOISAT FELIPE FARFAN	16	30/12/2008	BALONCESTO	4,65	4,5		1,66	1,76		2,62	2,71		14,62	14,56

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 concluyo 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.

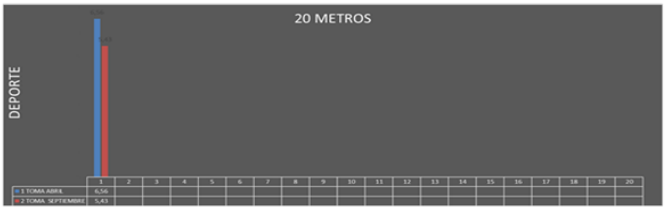
Diseño metodológico
Este diseño se realizó en los escenarios deportivos de las Veredas de Susagua y El Altico.

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.
Cuantitativa:
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)

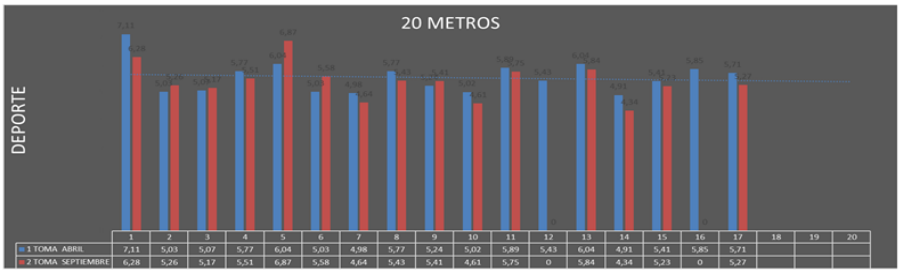
Análisis de cada uno de los test por nivel.

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



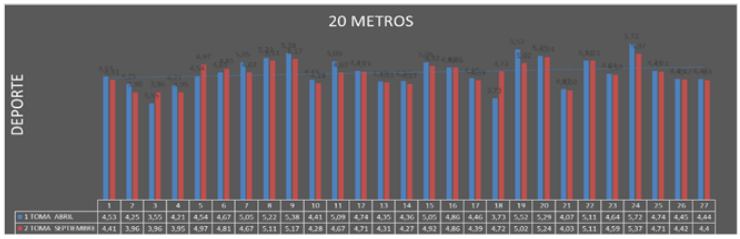
ANÁLISIS:
Cualitativa:
En este test se muestra una mejora de los deportistas en cuanto al test pasado, se evidencia que se produjo un buen entrenamiento para llegar a un nivel de aceleración alta. Se observa también que en tres deportistas de una edad temprana que tuvieron el mismo rendimiento en las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

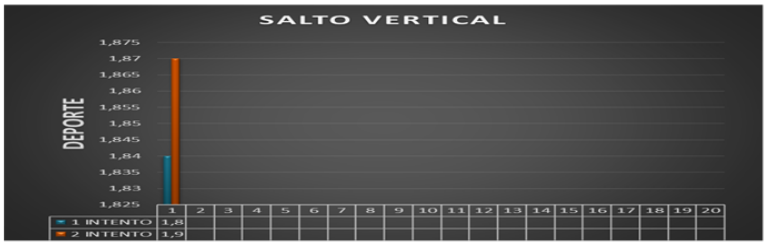
Cualitativa:

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:

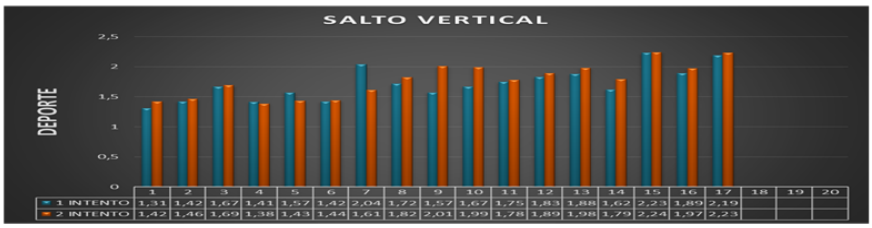
Cualitativa:

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:

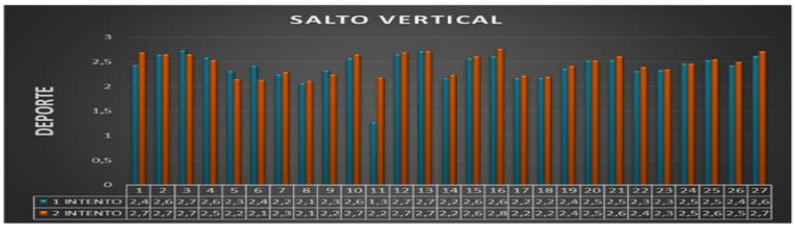
Cualitativa:

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



ANÁLISIS:

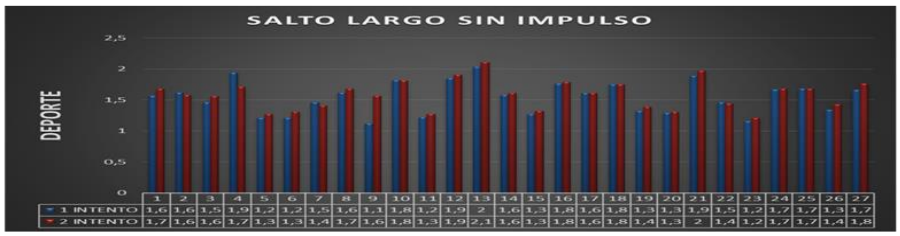
Cualitativa:

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



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



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

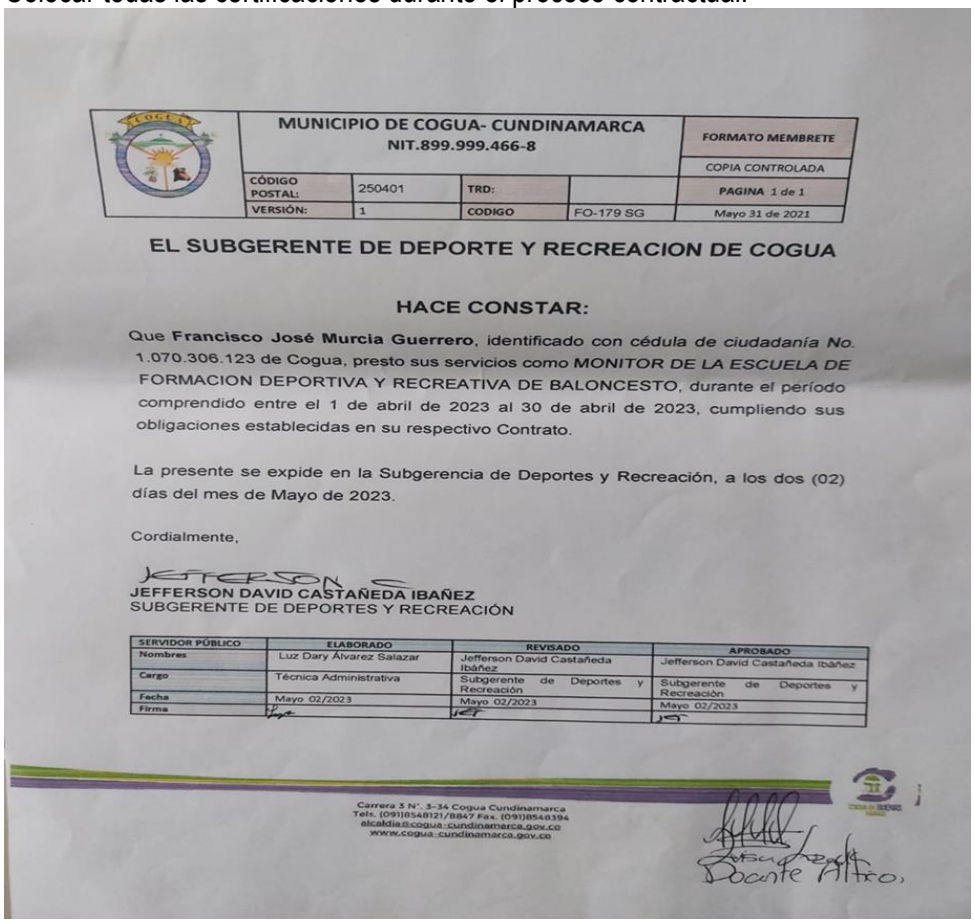
Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (una fotografía por cada prueba aplicada)).

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

SALTO SIN IMPULSO	20 METROS PLANOS
 	 
TEST 4X10 SHUTTER	
 	

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

11. Colocar todas las certificaciones durante el proceso contractual.



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	Mayo 31 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 abril de 2023 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los dos (02) días del mes de Mayo 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	Mayo 02/2023	Mayo 02/2023	Mayo 02/2023
Firma			

Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Telf. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

Docente Atico.

	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	Mayo 31 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 mayo de 2023 al 30 de mayo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los treinta y un (31) días del mes de Mayo 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	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023
Firma			

Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

	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 31 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 junio de 2023 al 30 de junio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los cuatro (04) días del mes de Julio 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:	Julio 4/2023	Julio 4/2023	Julio 4/2023
Firma			

Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

	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 31 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 el 1 de julio de 2023 al 31 de julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (01) día del mes de Agosto 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	Agosto 01/2023	Agosto 01/2023	Agosto 01/2023
Firma			

	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 31 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 Agosto de 2023 al 31 de Agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (01) día del mes de Septiembre 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	Septiembre 01/2023	Septiembre 01/2023	Septiembre 01/2023
Firma			

	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 31 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 Septiembre de 2023 al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día dos (02) día del mes de Octubre 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	Octubre 02/2023	Octubre 02/2023	Octubre 02/2023
Firma			

Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

	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 31 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 Octubre de 2023 al 31 de Octubre 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 Noviembre 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	Noviembre 01/2023	Noviembre 01/2023	Noviembre 01/2023
Firma			

Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co



	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	Mayo 31 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 21 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el Treinta y Un (31) días del mes de Marzo 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	Marzo 21/2023	Marzo 31/2023	Marzo 31/2023
Firma			

Carrera 5 N°. 5-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

	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 31 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			

Carrera 5 N°. 5-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

12. Colocar informe del festival-credo deportivo realizado en el proceso contractual.

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

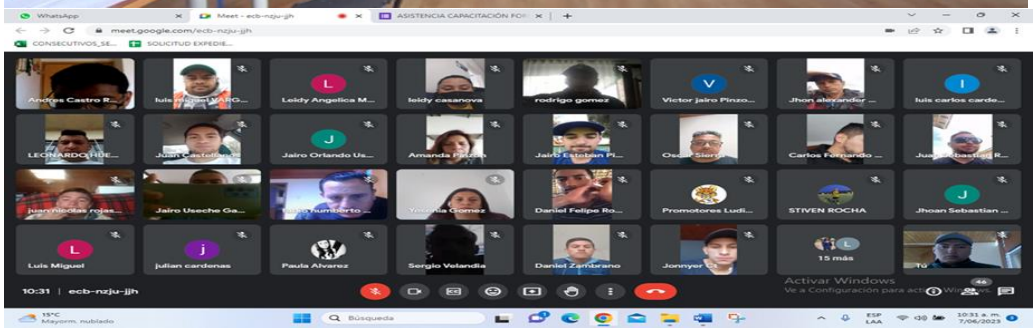




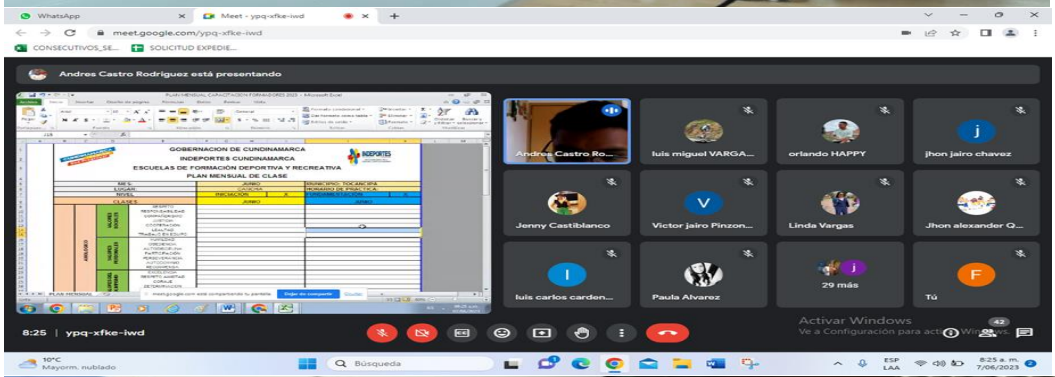
13. Colocar las fotos y pantallazos de las reuniones y capacitaciones durante el proceso contractual.





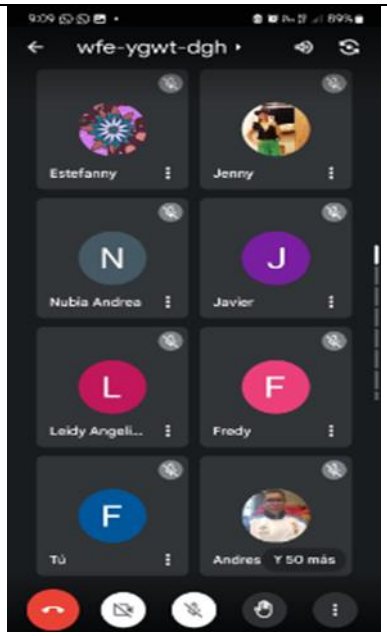


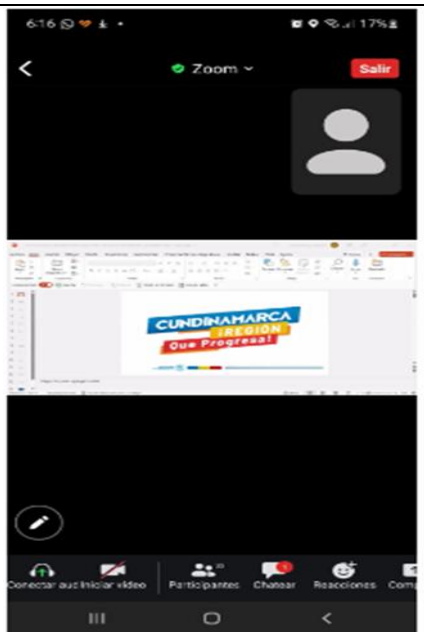



WhatsApp
Meet - ypq-xfke-iwd
meet.google.com/ypq-xfke-iwd
Andres Castro Rodriguez está presentando
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE
Andres Castro Ro...
luis miguel VARGA...
orlando HAPPY
jhon jairo chavez
Jenny Castiblanco
Victor jairo Pinzon...
Linda Vargas
Jhon alexander Q...
luis carlos carden...
Paula Alvarez
29 más
Tú
8:25 | ypq-xfke-iwd
Activar Windows

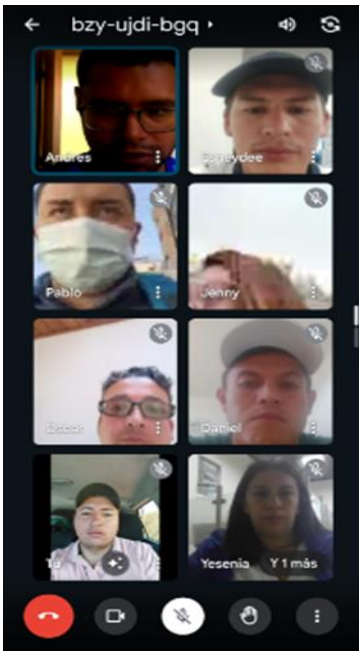


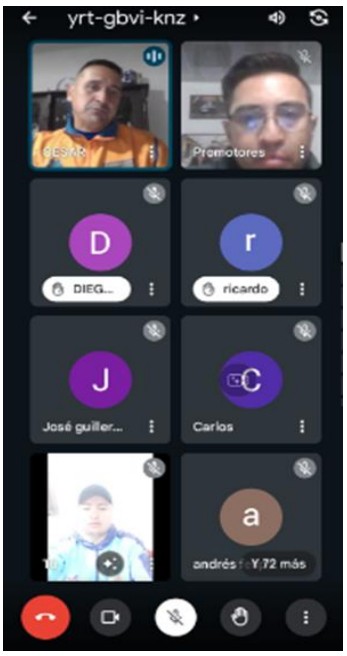












14. Colocar lo mismo del informe de gestión.

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.

15. Colocar pantallazos de los documentos para pago.

Id de pago Pago 001

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 001

Fecha de emisión 2/04/2023 10:36:00 AM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 2/05/2023 10:36:00 AM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 628.467 COP Valor antes de IVA

Valor total 628.467 COP

Notas

Fecha de recepción original 2/04/2023 10:36:00 AM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 0542

Descripción	Nombre del documento		
Cuenta de Cobro Marzo.pdf	Cuenta de Cobro Marzo.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL Francisco Murcia MARZO.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL Francisco Murcia MARZO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS Francisco Murcia MARZO 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS Francisco Murcia MARZO 2023.pdf	Descargar	Detalle
Mi Planilla.pdf	Mi Planilla.pdf	Descargar	Detalle

Id de pago Pago 002

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 002

Fecha de emisión 3/05/2023 8:16:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 2/06/2023 8:16:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 3/05/2023 8:16:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 1085

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO Francisco Murcia ABRIL.docx	CUENTA DE COBRO Francisco Murcia ABRIL.docx	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL Francisco Murcia ABRIL.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL Francisco Murcia ABRIL.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS Francisco Murcia ABRIL 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS Francisco Murcia ABRIL 2023.pdf	Descargar	Detalle
MI PLANILLA.pdf	MI PLANILLA.pdf	Descargar	Detalle

Id de pago Pago 003

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 003

Fecha de emisión 4/06/2023 10:27:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 4/07/2023 10:27:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 4/06/2023 10:27:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 1883

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA MAYO.pdf	CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA MAYO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA MAYO.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA MAYO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA MAYO 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA MAYO 2023.pdf	Descargar	Detalle
Mi Planilla.pdf	Mi Planilla.pdf	Descargar	Detalle

Id de pago Pago 004

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 04

Fecha de emisión 6/07/2023 1:50:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 5/08/2023 1:50:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 6/07/2023 1:50:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 2687

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA JUNIO.pdf	CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA JUNIO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA JUNIO.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA JUNIO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA JUNIO 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA JUNIO 2023.pdf	Descargar	Detalle
Mi Planilla Mayo.pdf	Mi Planilla Mayo.pdf	Descargar	Detalle

Id de pago Pago 005

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 05

Fecha de emisión 4/08/2023 3:57:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 3/09/2023 3:57:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 4/08/2023 3:57:00 PM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 3340

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA JULIO.pdf	CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA JULIO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA JULIO 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA JULIO 2023.pdf	Descargar	Detalle
Mi Planilla Julio.pdf	Mi Planilla Julio.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA JULIO.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA JULIO.pdf	Descargar	Detalle

Id de pago Pago 006

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 06

Fecha de emisión 18/09/2023 11:40:00 AM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 18/10/2023 11:40:00 AM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 18/09/2023 11:40:00 AM *(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 4264

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA AGOSTO.pdf	CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA AGOSTO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA AGOSTO.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA AGOSTO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA AGOSTO 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA AGOSTO 2023.pdf	Descargar	Detalle
Mi Planilla.pdf	Mi Planilla.pdf	Descargar	Detalle

Id de pago Pago 007

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 07

Fecha de emisión 8/10/2023 10:23:00 AM *((UTC-06:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 27 días de tiempo transcurrido *(7/11/2023 10:23:00 AM(UTC-06:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 8/10/2023 10:23:00 AM *((UTC-06:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 4997

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA SEPTIEMBRE.pdf	CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA SEPTIEMBRE.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA SEPTIEMBRE.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA SEPTIEMBRE.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA SEPTIEMBRE 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA SEPTIEMBRE 2023.pdf	Descargar	Detalle
Estructura pedagogica Informe cuantitativo y cualitativo ..pdf	Estructura pedagogica Informe cuantitativo y cualitativo ..pdf	Descargar	Detalle

Id de pago Pago 008

Obligado a facturar electrónicamente Si No *

Número de factura 08

Fecha de emisión 25 días de tiempo transcurrido *(9/11/2023 1:10:00 PM(UTC-06:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 4 días para terminar *(9/12/2023 1:10:00 PM(UTC-06:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

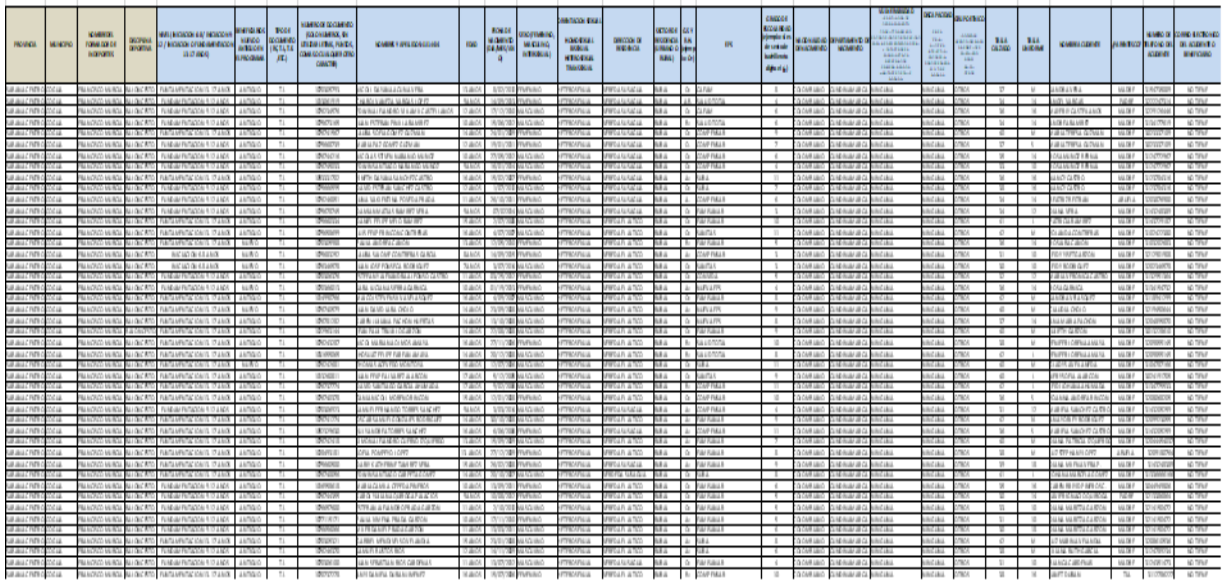
Notas

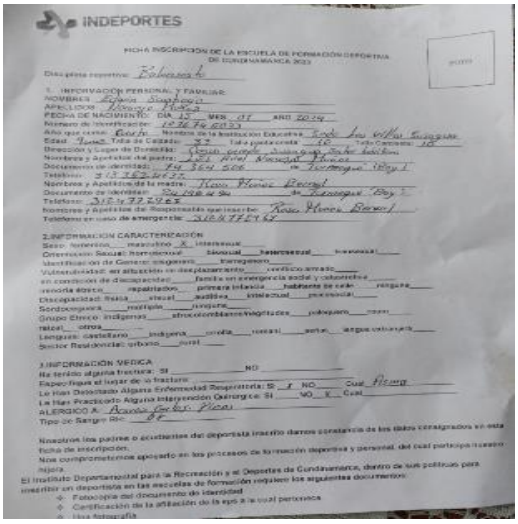
Fecha de recepción original 25 días de tiempo transcurrido *(9/11/2023 1:10:00 PM(UTC-06:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 5888

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA OCTUBRE.pdf	CUENTA DE COBRO FRANCISCO MURCIA OCTUBRE.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA OCTUBRE.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL FRANCISCO MURCIA OCTUBRE.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA OCTUBRE 2023.pdf	EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FRANCISCO MURCIA OCTUBRE 2023.pdf	Descargar	Detalle
Mi Planilla Septiembre.pdf	Mi Planilla Septiembre.pdf	Descargar	Detalle

16. Colocar el último reporte del Excel de operación de beneficiarios y Escáner todas las fichas y documentos de inscripción de los deportistas.





INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Baloncesto

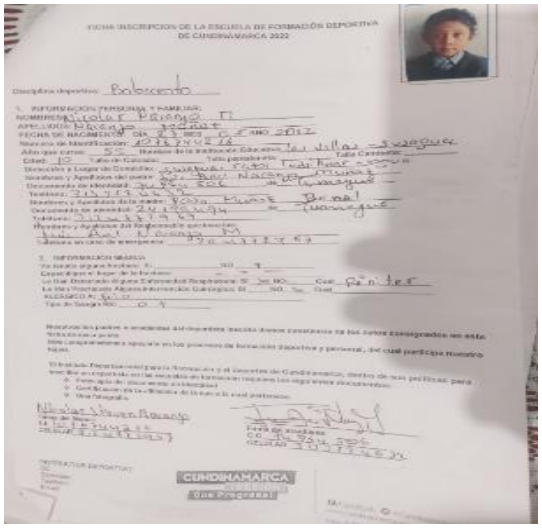
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Edwin Stephano
APELLIDOS: Rivera Mora
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 15 MES 07 AÑO 2014
Número de identificación: 1026746031
Año que cursa: Quinto Nombre de la Institución Educativa: Inst. los Villa Sinaguia
Edad: Nueve Talla de Camiseta: 32 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Nueva Granada Sinaguia Sede Bolivar
Nombres y Apellidos del padre: Jairo Rivera Bocanegra Pineda
Documento de identidad: 74 364 506 de Tocaima (Boy)
Teléfono: 313 283 8175
Nombres y Apellidos de la madre: Rosa Milena Bernal
Documento de identidad: 20.498.434 de Tocaima (Boy)
Teléfono: 3184772268
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Rosa Milena Bernal
Teléfono en caso de emergencia: 3184772268

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X 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___ multiple___ ninguna___
Grupo Étnico: indígenas___ afrocolombianos/negritudes___ palenquero___ room___
raizal___ otra___
Lenguas: castellano X indígena___ criolla___ romaní___ señas___ lengua extranjera___
Sector Residencial: urbano___ rural___

3 INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO ___
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: Acaros Polen Picos
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 Deporte 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

CUNDINAMARCA Que Progresa



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

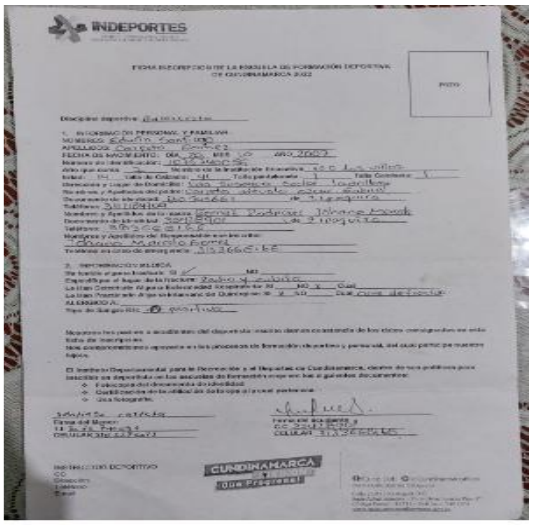
1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Nicolas Rodrigo
APELLIDOS: Mosquera Bernal
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 23 MES 05 AÑO 2012
Numero de Identificacion: 1026744218
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa: Inst villas - Sinaguia
Edad: 10 Talla de Camiseta: 10 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Sinaguia Nueva Granada Inst Rural
Nombres y Apellidos del padre: Jairo Rodrigo Mosquera Pineda
Documento de Identidad: 74.364.506 de Tocaima
Teléfono: 313 283 8175
Nombres y Apellidos de la madre: Rosa Milena Bernal
Documento de identidad: 20.498.434 de Tocaima
Teléfono: 318 477 2268
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Rosa Milena Bernal
Teléfono en caso de emergencia: 318 477 2268

2. INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X 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___ multiple___ ninguna___
Grupo Étnico: indígenas___ afrocolombianos/negritudes___ palenquero___ room___
raizal___ otra___
Lenguas: castellano X indígena___ criolla___ romaní___ 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 Rinitis
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 Deporte 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

CUNDINAMARCA Que Progresa



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sharon Sofia
APELLIDOS: Castro Suarez
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 30 MES 10 AÑO 2007
Numero de identificacion: 1026346058
Año que cursa: 9° Nombre de la Institución Educativa: Inst Los Villas
Edad: 14 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda. Sinaguia Sector Tocaimita
Nombres y Apellidos del padre: Jairo Alberto Castro Medina
Documento de identidad: 1.069.724.661 de Tocaima
Teléfono: 3107284160
Nombres y Apellidos de la madre: Yennit Rodrigo Suarez Novoa
Documento de identidad: 1.069.724.661 de Tocaima
Teléfono: 3107284160
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yennit Rodrigo Suarez Novoa
Teléfono en caso de emergencia: 3107284160

3 INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO ___
Especifique el lugar de la fractura: Radio y cubito
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO ___ Cual
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI X NO ___ Cual Cirugia de tobillo
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 Deporte 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

CUNDINAMARCA Que Progresa



INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

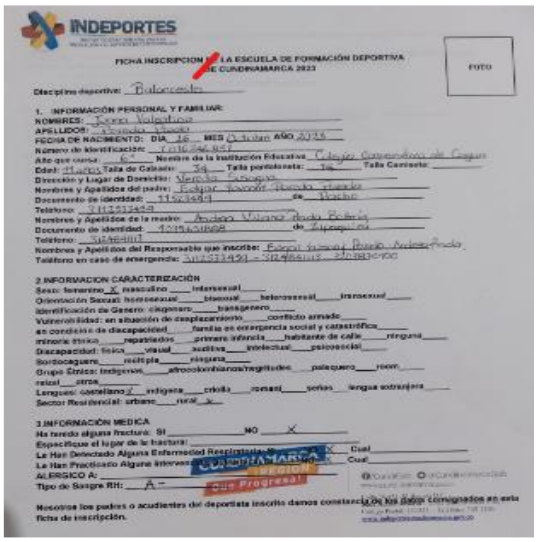
Yo Diana Milena Vera Bocanegra Mayor de edad, identificado (a) con la cedula de ciudadanía No 1095601535 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Daniel Mahecha Bocanegra a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Baloncesto Manifiesto que soy consciente 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 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 completa y en lenguaje comprensible el riesgo de posible 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 seguridad y las protectoras y guías de atención establecidas para la prevención de la infección por COVID-19, existe un riesgo de propagación personal de todas las personas del instituto y la necesidad del uso constante de la distancia de cualquier asistente o menor, 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 ni tengo 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 concede y autoriza todo y cada uno de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua a los 28 días del mes de Enero del año dos mil veintitrés (2023)

Firma del padre/madre o acudiente
C.C No. 1095601535
TELEFONO 3133128389
DIRECCION Sinaguia

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Baloncesto

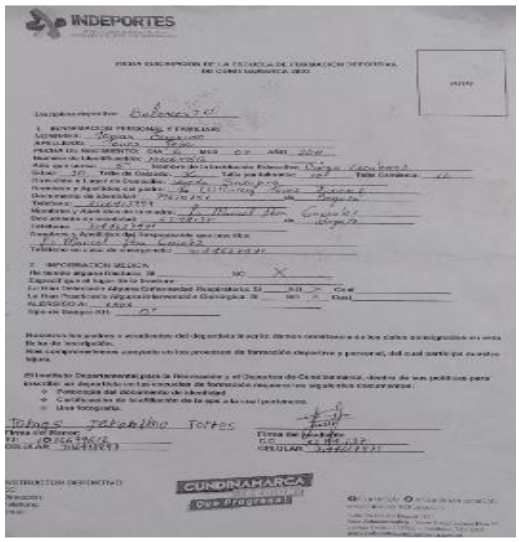
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yeimi Valentina
APELLIDOS: Rincon Ubaque
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 16 MES Octubre AÑO 2015
Número de identificación: 1016.946.851
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa: Colegio Comercial de Cogua
Edad: Diez Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: ___
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Tunguavita
Nombres y Apellidos del padre: Edgar Yovany Rincon Rodriguez
Documento de identidad: 1116.946.851 de Bogotá
Teléfono: 3133133449
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea Viviana Ubaque Beltrán
Documento de identidad: 1019.630.808 de Tocaima
Teléfono: 3146501T
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Edgar Yovany Rincon Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3133133449 - 3146501T - 3103830700

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 ___ multiple ___ ninguna ___
Grupo Étnico: indígenas ___ afrocolombianos/negritudes ___ palenquero ___ room ___
raizal ___ otra ___
Lenguas: castellano X indígena ___ criolla ___ romaní ___ 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 Que Progresa



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Tomas
APELLIDOS: Torres
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 6 MES 07 AÑO 2014
Numero de Identificacion: 1026746031
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa: Inst villas - Sinaguia
Edad: 10 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Sinaguia Nueva Granada Inst Rural
Nombres y Apellidos del padre: Jairo Rodrigo Mosquera Pineda
Documento de Identidad: 74.364.506 de Tocaima
Teléfono: 313 283 8175
Nombres y Apellidos de la madre: Rosa Milena Bernal
Documento de identidad: 20.498.434 de Tocaima
Teléfono: 318 477 2268
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Rosa Milena Bernal
Teléfono en caso de emergencia: 318 477 2268

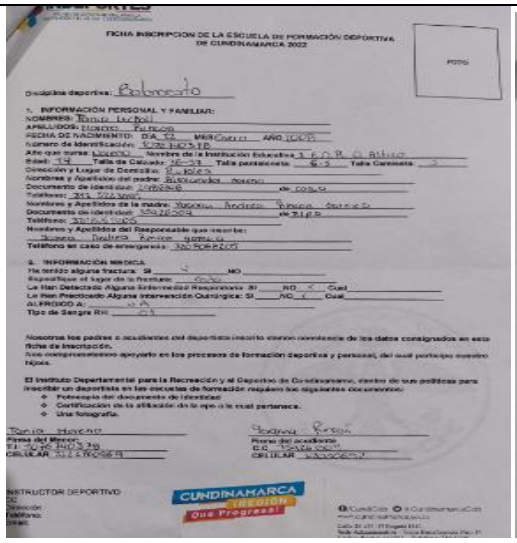
2. INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual___
Orientación Sexual: homosexual___ bisexual___ heterosexual___ transexual___
Identificación de Genero: cisgenero___ transgenero___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento___ conflicto armado___
en condición de discapacidad___ familia en emergencia social y catastrófica___
minoría étnica___ repatriados___ primera infancia___ habitante de calle___ ninguna___
Discapacidad: física___ visual___ auditiva___ intelectual___ psicosocial___
Sordoceguera___ multiple___ ninguna___
Grupo Étnico: indígenas___ afrocolombianos/negritudes___ palenquero___ room___
raizal___ otra___
Lenguas: castellano X indígena___ criolla___ romaní___ 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: 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 Deporte 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

Tomas Torres
Firma del Padre
C.C. 1026746031
Firma del padrastro
C.C. 1026746031
CELULAR 3146501T

CUNDINAMARCA Que Progresa



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES:
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 12 MES Marzo AÑO 2009
Número de Identificación:
Año que cursa: Undécimo Nombre de la Institución Educativa I.E.D.R. El Altico
Edad: 13 Talla de Calzado: 36-37 Talla pantalonera: G-3 Talla Camiseta: G
Dirección y Lugar de Domicilio: El Altico
Nombres y Apellidos del padre: Ricardo Suarez
Documento de identidad: 79956548 de Cota
Teléfono: 313 226 3001
Nombres y Apellidos de la madre: Yuranis Andrea Pinzon Suarez
Documento de identidad: 39426649 de Bta
Teléfono: 3218543405
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yuranis Andrea Pinzon Suarez
Teléfono en caso de emergencia: 3139482249

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+

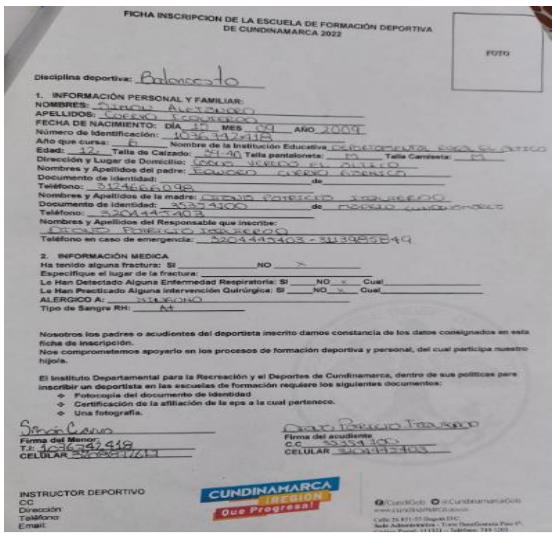
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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.

Firma del Menor:
T.I.
CELULAR
Firma del acudiente
C.C.
CELULAR

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:
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 11 MES 09 AÑO 2009
Número de Identificación:
Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa
Edad: 12 Talla de Calzado: Talla pantalonera: Talla Camiseta:
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Teléfono en caso de emergencia:

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

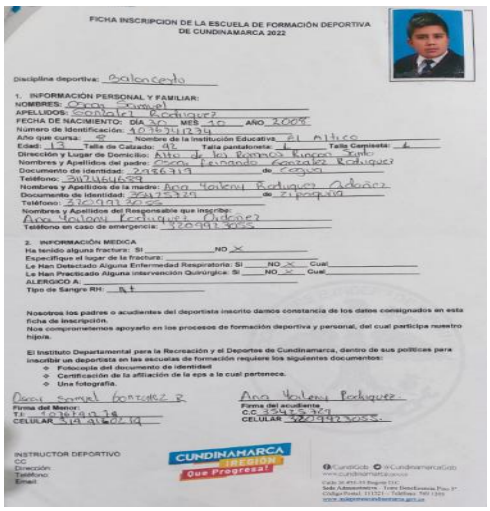
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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.
CELULAR
Firma del acudiente
C.C.
CELULAR

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: DIA 30 MES 10 AÑO 2009
Número de Identificación:
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa I.E.D.R. El Altico
Edad: 13 Talla de Calzado: 42 Talla pantalonera: L Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Alto de los Ramos Parque Principal
Nombres y Apellidos del padre: Oscar Leonardo Gonzalez Rodriguez
Documento de identidad: de Cogua
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Yolenni Rodriguez Cabrera
Documento de identidad: de Zipaquira
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Ana Yolenni Rodriguez Cabrera
Teléfono en caso de emergencia:

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.

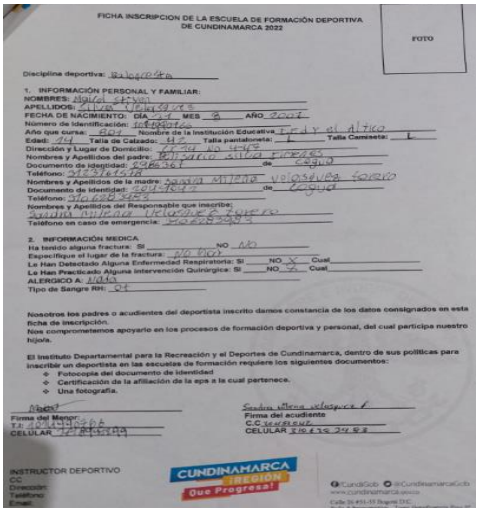
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Oscar Samuel Gonzalez R
Firma del Menor:
T.I.
CELULAR

Ana Yolenni Rodriguez
Firma del acudiente
C.C.
CELULAR

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: Miguel Stiven
APELLIDOS: Silva Vargas
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 09 MES 8 AÑO 2012
Número de Identificación:
Año que cursa: 6to Nombre de la Institución Educativa I.E.D.R. El Altico
Edad: 10 Talla de Calzado: 32 Talla pantalonera: L Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de Cogua
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Milena Velasquez Garzon
Documento de identidad: de Zipaquira
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Milena Velasquez Linero
Teléfono en caso de emergencia:

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:

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.

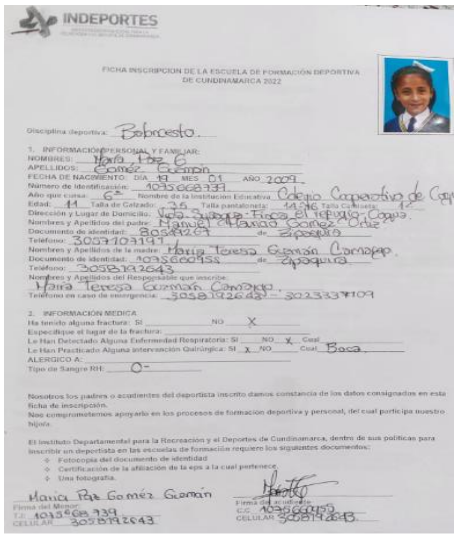
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Miguel
Firma del Menor:
T.I.
CELULAR

Sandra Milena Velasquez L
Firma del acudiente
C.C.
CELULAR

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
APELLIDOS: Gomez Garzon
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 19 MES 01 AÑO 2009
Número de Identificación:
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 11 Talla de Calzado: 35 Talla pantalonera: 11-12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda Sutaca Finca El Refugio Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Manuel Eduardo Gomez Duque
Documento de identidad: de Zipaquira
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa Garzon Campos
Documento de identidad: de Zipaquira
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Maria Teresa Guzman Campos
Teléfono en caso de emergencia:

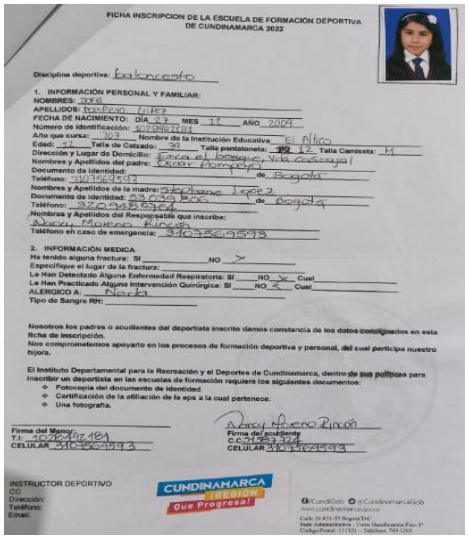
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ___ Cual Baca
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O-

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 Garzon
Firma del Menor:
T.I.
CELULAR

Firma del acudiente
C.C.
CELULAR



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jose
APELLIDOS: Bonilla Lugo
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 29 MES 11 AÑO 2004
Número de Identificación:
Año que cursa: 10-2 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 Refugio Vda Cascajal
Nombres y Apellidos del padre: Oscar Bonilla
Documento de identidad: de Bogota
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Stephanie Lopez
Documento de identidad: de Bogota
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nancy Marina Rincon
Teléfono eh caso de emergencia:

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.

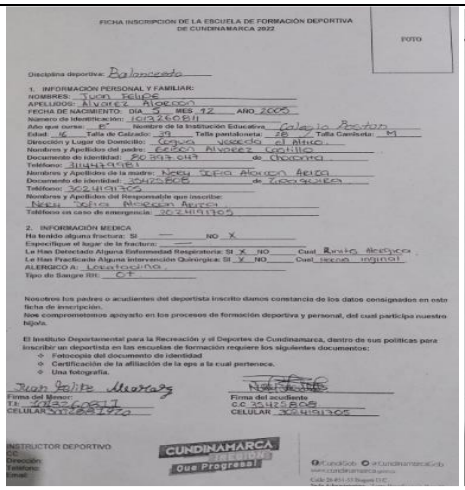
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Firma del Menor:
T.I.
CELULAR

Nancy Marina Rincon Rincon
Firma del acudiente
C.C.
CELULAR

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. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Felipe
APELLIDOS: Alvarez Alpecon
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 5 MES 12 AÑO 2009
Numero de Identificación: 1073260511
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa: Colegio Boston
Edad: 16 Talla de Calzado: 39 Talla pantalonera: 28 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua vereda el Alto
Nombres y Apellidos del padre: Cesar Alvarez Castillo
Documento de identidad: 80 893 019 de Chiquinquira
Teléfono: 3144191581
Nombres y Apellidos de la madre: Nely Sofia Alpecon Arenas
Documento de identidad: 20472.806 de Chiquinquira
Teléfono: 3624191309
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nely Sofia Alpecon Arenas
Teléfono en caso de emergencia: 3624191309

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 Alergica
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI X NO ___ Cual hernia inguinal
ALERGICO A: Levotaquina
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.

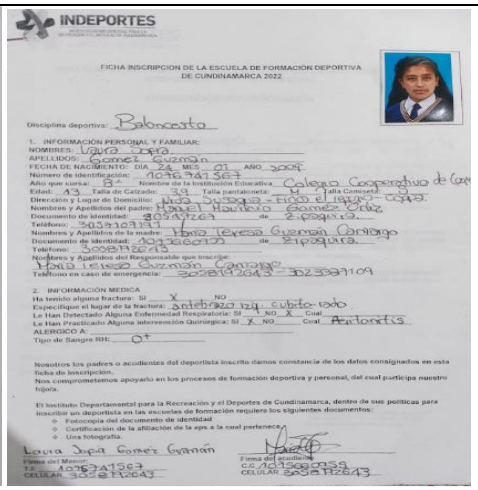
Juan Felipe Alvarez
Firma del Menor:
T.I. 1073260511
CELULAR 3144191581

Nely Sofia Alpecon Arenas
Firma del acudiente
C.C. 20.472.806
CELULAR 3624191309

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

Cundinamarca
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Laura Sofia
APELLIDOS: Gomez Guzman
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 24 MES 01 AÑO 2006
Numero de Identificación: 1076941563
Año que cursa: 9° Nombre de la Institución Educativa: Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 15 Talla de Calzado: 39 Talla pantalonera: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Mza 3 casa 2 - Alto el Higuero - Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Manuel Mauricio Gomez Ortiz
Documento de identidad: 80947269 de Zipaquira
Teléfono: 3053192819
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa Guzman Cardozo
Documento de identidad: 40756970 de Zipaquira
Teléfono: 3053192819
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Maria Teresa Guzman Cardozo
Teléfono en caso de emergencia: 3053192819 3023397109

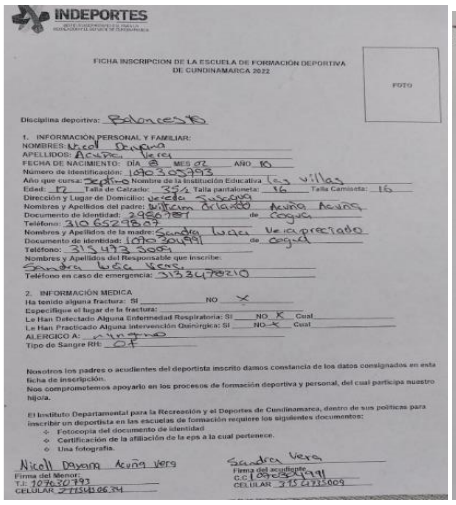
2. INFORMACION MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: antebrazo izq. cubito-radio
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI X NO ___ Cual Artroscopia
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O+

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.

Laura Sofia Gomez Guzman
Firma del Menor:
T.I. 1076941563
CELULAR 3053192819

Maria Teresa Guzman Cardozo
Firma del acudiente
C.C. 40756970
CELULAR 3053192819



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: DIA 8 MES 07 AÑO 10
Numero de Identificación: 1076 30 0793
Año que cursa: 5ºB Nombre de la Institución Educativa: Las Villas
Edad: 12 Talla de Calzado: 35 Talla pantalonera: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Susaguá
Nombres y Apellidos del padre: William Orlando Acuña Arenas
Documento de identidad: 2.956.781 de Cogua
Teléfono: 310 652 98 97
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Luz Vera Prieto
Documento de identidad: 1076 30 0991 de Cogua
Teléfono: 315 473 3095
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Luz Vera
Teléfono en caso de emergencia: 315 3478210

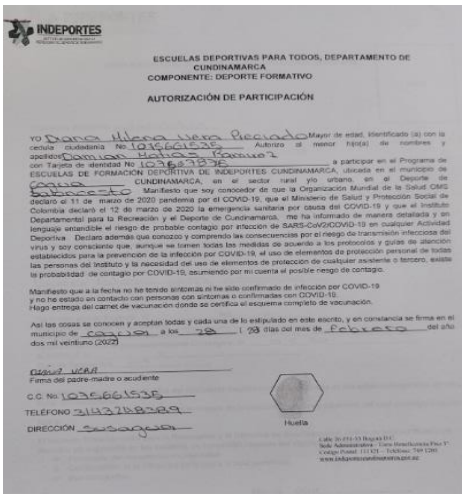
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual
ALERGICO A: ninguno
Tipo de Sangre RH: O+

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. 1076 30 0793
CELULAR 3115486394

Sandra Vera
Firma del acudiente
C.C. 1076 30 0991
CELULAR 3154278609



INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

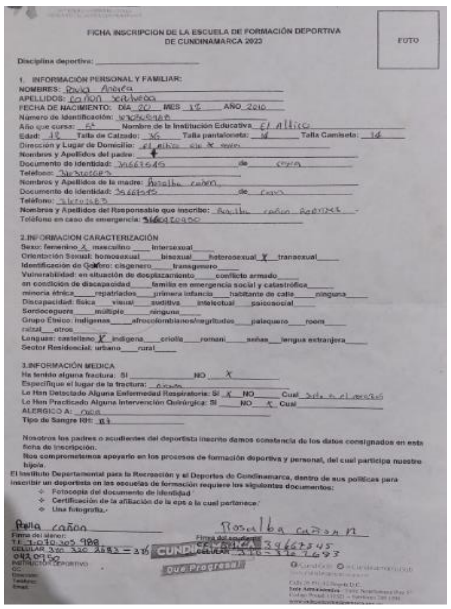
YO Dana Milena Vera Prieto Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1035661536 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Samuel Vera Gomez a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, dirigida en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, 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 que son sintomas 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 Cajicá a los 28 ( ) días del mes de Febrero del año dos mil veintiuno (2021)

Dana Vera
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1035661536
TELÉFONO 3143268389
DIRECCIÓN Susaguá

Huella



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva:

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Paula Andrea
APELLIDOS: Cañon Valbuena
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 20 MES 12 AÑO 2010
Numero de Identificación: 1076 09 988
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa: El Alticc
Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonera: M Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: El Alto en X vereda
Nombres y Apellidos del padre: ___
Documento de identidad: 3166545 de Cogua
Teléfono: 3107202873
Nombres y Apellidos de la madre: Rosalba Cañon
Documento de identidad: 3166545 de Cogua
Teléfono: 3107202873
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Rosalba Cañon Valbuena
Teléfono en caso de emergencia: 3166545

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ___ intersexual ___
Orientación Sexual: homosexual ___ bisexual ___ heterosexual X transexual ___
Identificación de Género: 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 indígena ___ 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 Asma, en el verano
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.

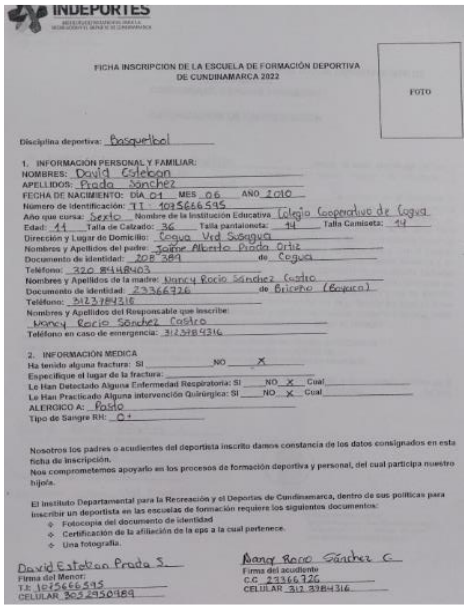
Paula cañon
Firma del Menor:
T.I. 1076 09 988
CELULAR 320 326 3682 - 316 [illegible]

Rosalba Cañon M
Firma del acudiente
C.C. 52 [illegible]
CELULAR 3107202873

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

Cundinamarca
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.



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: DIA 01 MES 06 AÑO 2010
Numero de Identificación: TI - 1075666595
Año que cursa: Sexto Nombre de la Institución Educativa: Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 11 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonera: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua Vda Susaguá
Nombres y Apellidos del padre: Jaider Alberto Prada Ortiz
Documento de identidad: 209 389 de Cogua
Teléfono: 320 8418403
Nombres y Apellidos de la madre: Nancy Rocio Sánchez Castro
Documento de identidad: 23366726 de Briceño (Boyacá)
Teléfono: 3123184316
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nancy Rocio Sanchez Castro
Teléfono en caso de emergencia: 3123184316

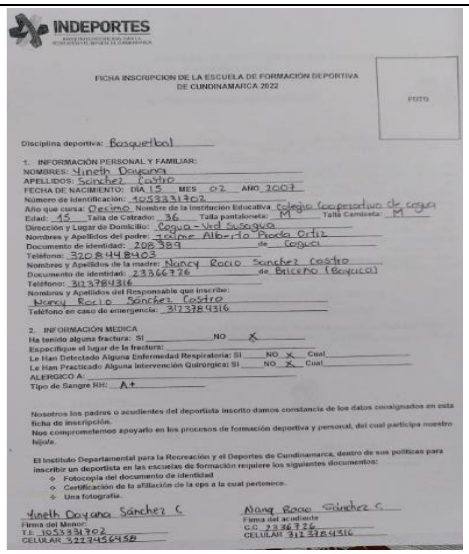
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: Polvo
Tipo de Sangre RH: O+

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. 1075666595
CELULAR 3053950989

Nancy Rocio Sánchez C.
Firma del acudiente
C.C. 23366726
CELULAR 312 3184316



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: DIA 15 MES 02 AÑO 2007
Número de Identificación: 1053331702
Año que cursa: Decimo Nombre de la Institución Educativa: Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 15 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonera: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua - Vid Susagua
Nombres y Apellidos del padre: Jaime Alberto Pardo Ortiz
Documento de identidad: 205389 de Cogua
Teléfono: 3208448403
Nombres y Apellidos de la madre: Nancy Rocio Sanchez Castro
Documento de identidad: 23366726 de Briceño (Boyaca)
Teléfono: 3137384316
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nancy Rocio Sanchez Castro
Teléfono en caso de emergencia: 3137384316

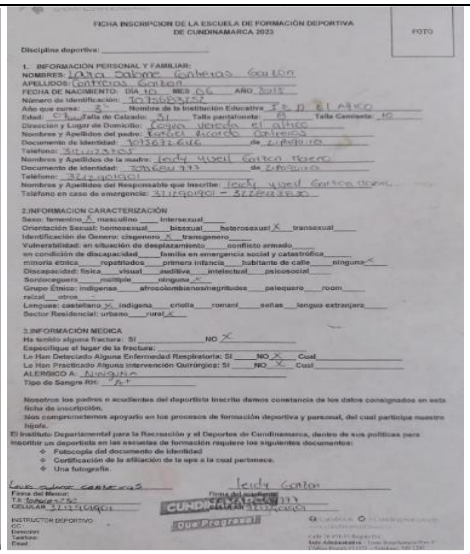
2. INFORMACION MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A+

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.: 1053331702
CELULAR 3223456458

Nancy Rocio Sánchez C.
Firma del acudiente
C.C. 23366726
CELULAR 3137384316



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: ____

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Laura Salome Cabrera Gaitan
APELLIDOS: Cortes Gaitan
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 10 MES 06 AÑO 2015
Número de Identificación: 1075053702
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa: I.E.D. EL ALTICO
Edad: 7 Talla de Calzado: 31 Talla pantalonera: 8 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua vereda el Alisal
Nombres y Apellidos del padre: Yeison Ricardo Cabrera
Documento de identidad: 1013632616 de Zipaquira
Teléfono: 3112173503
Nombres y Apellidos de la madre: Leidy Yuseli Gaitan Reyes
Documento de identidad: 1076211933 de Zipaquira
Teléfono: 3142140501
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Leidy Yuseli Gaitan Reyes
Teléfono en caso de emergencia: 3112140501 - 3222442220

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 ____
minoría étnica ____ repatriados ____ primera infancia ____ habitante de calle ____ ninguna X
Discapacidad: física ____ visual ____ auditiva ____ intelectual ____ psicosocial ____
Sordoceguera ____ multiple ____ ninguna X
Grupo Étnico: indígenas ____ afrocolombianosnegritudes ____ palequero ____ room ____
raizal ____ otros ____
Lenguas: castellano X indígena ____ criolla ____ romaní ____ señas ____ lengua extranjera ____
Sector Residencial: urbano ____ rural X

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: 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.

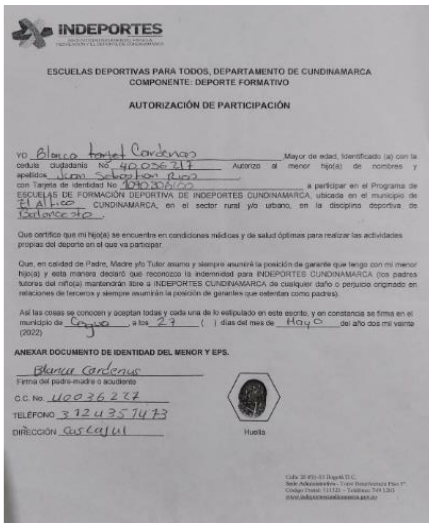
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Laura Salome Cabrera G
Firma del Menor:
T.I.: 1075053702
CELULAR 3112173503

Leidy Gaitan
Firma del acudiente
C.C. 1076211933
CELULAR 3142140501

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa



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. 40.036.217 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Ruiz con Tarjeta de identidad No. 1090335... a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de El Alticos 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.

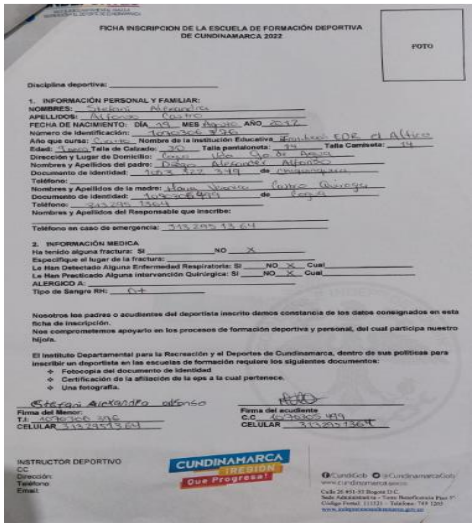
Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio 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. 40036217
TELÉFONO 3124357473
DIRECCIÓN Cra 6 # 6 A 41

Huella



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: ____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Stefano Alexander
APELLIDOS: Alticos Pantes
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES Agosto AÑO 2012
Número de Identificación: 1236536 936
Año que cursa: Quinto Nombre de la Institución Educativa: Tecnico EDF. El Alticos
Edad: Nueve Talla de Calzado: 30 Talla pantalonera: 24 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua Vda. Vuelta de Piedra
Nombres y Apellidos del padre: Diego Alexander Alticos
Documento de identidad: 1013 827 349 de Cundinamarca
Teléfono: ____
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Victoria Pantes Quiroga
Documento de identidad: 52555 671 de Bogota
Teléfono: 313 295 13 64
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.

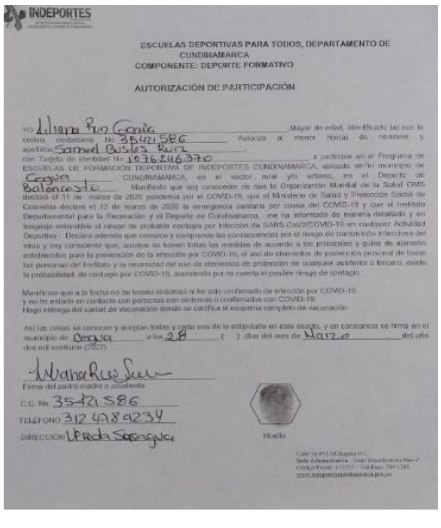
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Stefano Alexander Alticos
Firma del Menor:
T.I. 1236536 936
CELULAR 313 295 13 64

Firma del acudiente
C.C. 40 036 217
CELULAR 312 435 7473

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa



INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

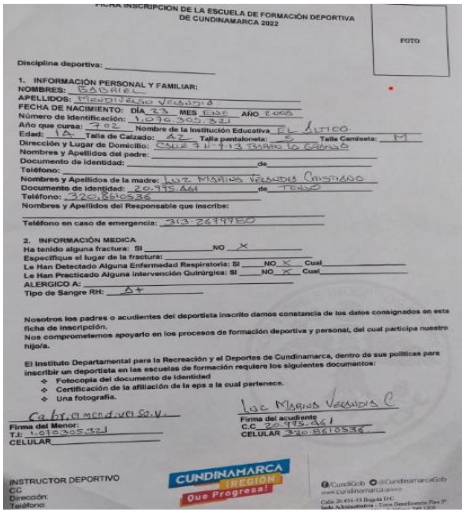
YO Maria Ruiz Garcia Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35421586 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Samuel Bustos Ruiz con Tarjeta de identidad No. 1036246770 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en 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 declaro 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 transmisión infecciosos del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de aislados 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 confirmadas 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 Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Maria Ruiz Garcia
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 35421586
TELÉFONO 312 428 9234
DIRECCIÓN Vereda Sesquilé

Huella



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: ____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sabrina
APELLIDOS: Fernanda Vesga
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES Enero AÑO 2005
Número de Identificación: 1076 909 534
Año que cursa: 9 no 5 Nombre de la Institución Educativa: I.E. Alticos
Edad: 16 Talla de Calzado: 35 Talla pantalonera: S Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 3 # 4-13 Barrio la Carrera
Nombres y Apellidos del padre: ____
Documento de identidad: ____ de ____
Teléfono: ____
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Marina Fernanda Castellanos
Documento de identidad: 20.995.441 de Tenjo
Teléfono: 3502385556
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: ____
Teléfono en caso de emergencia: 313-2699950

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.

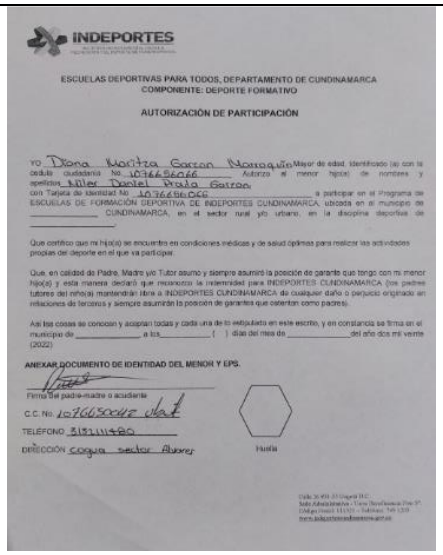
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Sabrina Vesga V.
Firma del Menor:
T.I. 1076 909 534
CELULAR

Luz Marina Vesga C
Firma del acudiente
C.C. 20 995 441
CELULAR 320 8610536

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa



INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Maritza Garzon Monroquin Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1076650446 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Miller Daniel Prada Garzon con Tarjeta de identidad No. 1076686006 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.

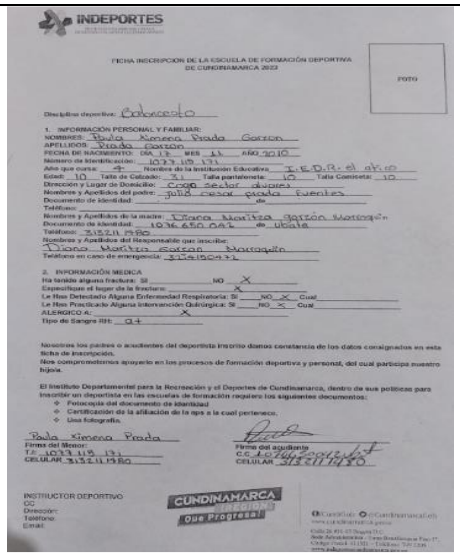
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1076650446 Usaquén

TELÉFONO 3151111480

DIRECCIÓN Cogua sector Alvares

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Paula Ximena
APELLIDOS: Prada Garzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 11 AÑO 2010
Número de Identificación: 1073.115.131
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa: I.E.D.R. el Alto
Edad: 10 Talla de Calzado: 31 Talla pantalonera: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua sector Alvares
Nombres y Apellidos del padre: Julio Cesar Prada Fuentes de Ubate
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Maritza Garzon Monroquin de Ubate
Documento de identidad: 1076.650.044
Teléfono: 3151111480
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Diana Maritza Garzon Monroquin
Teléfono en caso de emergencia: 3134150432

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.

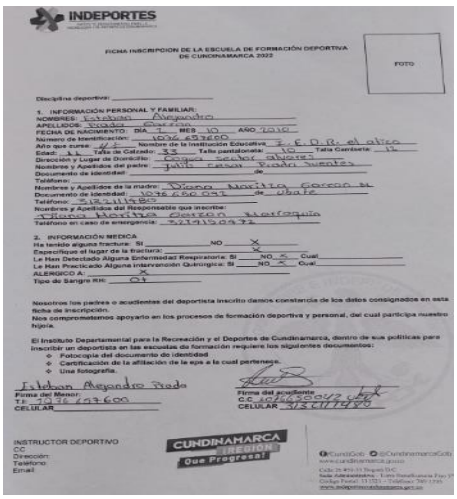
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Paula Ximena Prada
Firma del Menor:
T.I. 1073.115.131
CELULAR 3151111480

Firma del acudiente
C.C. 1076650446 Usaquén
CELULAR 3151111480

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



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 Garzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 7 MES 10 AÑO 2010
Número de Identificación: 1076.653.660
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa: I.E.D.R. el alto
Edad: 11 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonera: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua sector alvares
Nombres y Apellidos del padre: julio cesar prada fuentes de Ubate
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Maritza Garzon M. de Ubate
Documento de identidad: 1076.650.044
Teléfono: 3151111480
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Diana Maritza Garzon Monroquin
Teléfono en caso de emergencia: 3134150432

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.

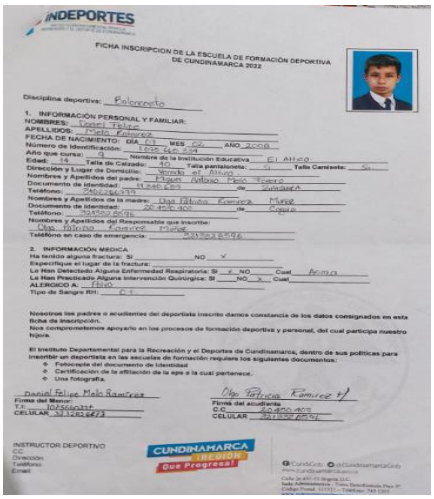
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Esteban Alejandro Prada
Firma del Menor:
T.I. 1076.653.660
CELULAR ___

Firma del acudiente
C.C. 1076650446 Usaquén
CELULAR 3151111480

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Daniel Felipe
APELLIDOS: Melo Ramirez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 09 AÑO 2008
Número de Identificación: 1095.965.239
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa: El Alto
Edad: 14 Talla de Calzado: 40 Talla pantalonera: 30 Talla Camiseta: 36
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Alto
Nombres y Apellidos del padre: Hugo Alfonso Melo Forero de Cogua
Documento de identidad: 11.340.693
Teléfono: 3160.667.376
Nombres y Apellidos de la madre: Olga Patricia Ramirez Muñoz de Cogua
Documento de identidad: 20.410.801
Teléfono: 3135028696
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Olga Patricia Ramirez Muñoz
Teléfono en caso de emergencia: 3135028696

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: Polen
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.

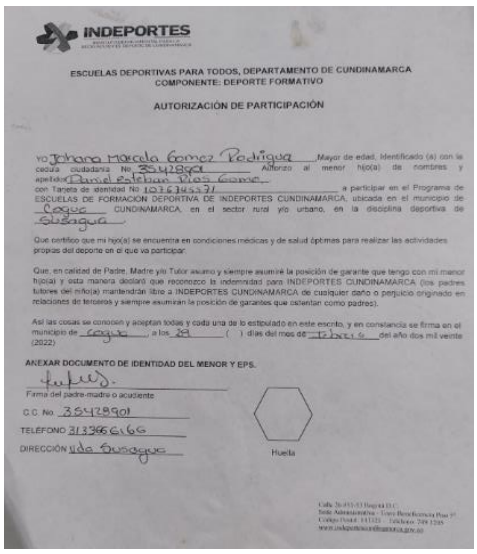
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Daniel Felipe Melo Ramirez
Firma del Menor:
T.I. 1095965239
CELULAR 3136268473

Olga Patricia Ramirez M.
Firma del acudiente
C.C. 20410801
CELULAR 3135028696

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA 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. 35472901 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Daniel Esteban Mora Gomez con Tarjeta de identidad No 1076345371 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 la disciplina deportiva de Subagua.

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 29 ( ) días del mes de Diciembre del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

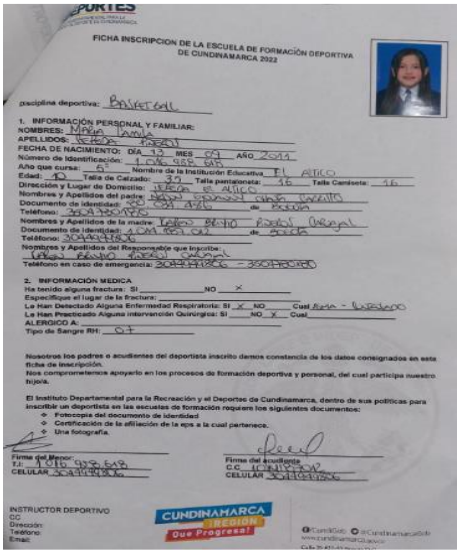
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35472901

TELÉFONO 3133666166

DIRECCIÓN Vda Subagua

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: MARIA ISABELLA
APELLIDOS: MORA GOMEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 09 AÑO 2011
Número de Identificación: 1.076.985.845
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa: I.E.D.R. EL ALTICO
Edad: 10 Talla de Calzado: 30 Talla pantalonera: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: VEREDA EL ALTICO
Nombres y Apellidos del padre: DANIEL ESTEBAN MORA GOMEZ de COGUA
Documento de identidad: 1076345371
Teléfono: 3133666166
Nombres y Apellidos de la madre: JOHANA MARCELA GOMEZ RODRIGUEZ de BOGOTA
Documento de identidad: 1.014.190.142
Teléfono: 3124201178
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: JOHANA MARCELA GOMEZ RODRIGUEZ
Teléfono en caso de emergencia: 3124201178 - 3133666166

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 - Ventolero
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.

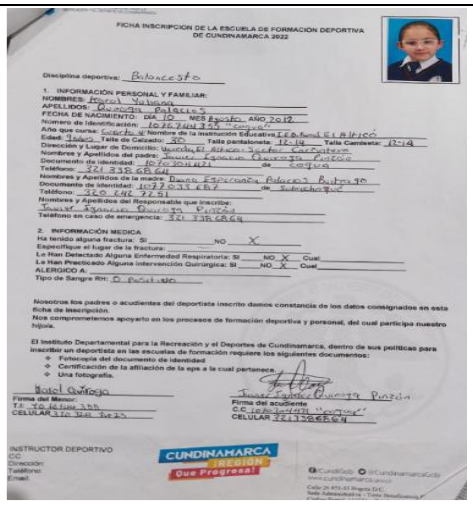
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una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

Firma del Menor:
T.I. 1076.939.648
CELULAR 3134190836

Firma del acudiente
C.C. 1076197240
CELULAR 3124201178

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Angel Yuliana
APELLIDOS: Quiroga Portilla
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 10 MES Agosto AÑO 2012
Numero de Identificación: 1026744359
Año que cursa: Sexto Nombre de la institución Educativa: I.E.D. Nel Ciro Alfico
Edad: 9 años Talle de Calzado: 30 Talla pantalonera: 12-14 Talla Camiseta: 12-14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda El Abra - Sitio Carretera
Nombres y Apellidos del padre: Jhonny Ernesto Quiroga Pinzon
Documento de identidad: 1070306123 de Cajica
Teléfono: 321 338 6864
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Esperanza Portilla Ruiz
Documento de identidad: 1072701184 de Sutatausa
Teléfono: 320 642 7781
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Jhonny Ernesto 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.

Firma del Menor:
T.I.
CELULAR
Firma del acudiente:
C.C. 1070306123
CELULAR 3213386864

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
RECIBIDO
Que Progresa!

17. Colocar resumen de la planilla de seguridad social.

La empresa **FRANCISCO JOSE MURCIA GUERRERO**, identificada con **CC** número **1070306123**, aportó por el empleado **FRANCISCO JOSE MURCIA GUERRERO** identificado(a) con **CC** número **1070306123** quien se encuentra registrado(a) a la fecha por concepto de aportes obligatorios al sistema General de Seguridad Social mediante la Planilla Integrada de Liquidación de aportes, para los periodos de pensión comprendidos entre 03 - 2023 y 11 - 2023 de la siguiente forma.

CODIGO	NOMBRE ADMINISTRADORA	COTIZANTE	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	CORRECIÓN	DÍAS	IBC	TARIFA APORTE	COTIZACIÓN Y/O APORTE	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	PERIODO	NÚMERO DE PLANILLA	FECHA DE PAGO	EXONERADO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Abril - 2023	67251583	31/05/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Abril - 2023	67251583	31/05/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Abril - 2023	67251583	31/05/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Septiembre - 2023	71114260	20/10/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Septiembre - 2023	71114260	20/10/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Septiembre - 2023	71114260	20/10/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Octubre - 2023	71898236	16/11/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Octubre - 2023	71898236	16/11/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Octubre - 2023	71898236	16/11/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Noviembre - 2023	72681941	04/12/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Noviembre - 2023	72681941	04/12/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Noviembre - 2023	72681941	04/12/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Marzo - 2023	8367388054	28/04/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Marzo - 2023	8367388054	28/04/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Marzo - 2023	8367388054	28/04/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Mayo - 2023	8368041234	30/06/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Mayo - 2023	8368041234	30/06/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Mayo - 2023	8368041234	30/06/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Junio - 2023	8368800270	03/08/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Junio - 2023	8368800270	03/08/2023	NO

PAGADA

14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Junio - 2023	8368800270	03/08/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Julio - 2023	8369570322	01/09/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Julio - 2023	8369570322	01/09/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Julio - 2023	8369570322	01/09/2023	NO
EPS008	Compensar EPS	59															0		30	$1,160,000	0.12500	$145,000	$0	$0	Agosto - 2023	8370349135	26/09/2023	NO
230301	Porvenir	59															0		30	$1,160,000	0.16000	$185,600	$0	$0	Agosto - 2023	8370349135	26/09/2023	NO
14-23	POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	59															0		30	$1,160,000	0.02436	$28,300	$0	$0	Agosto - 2023	8370349135	26/09/2023	NO