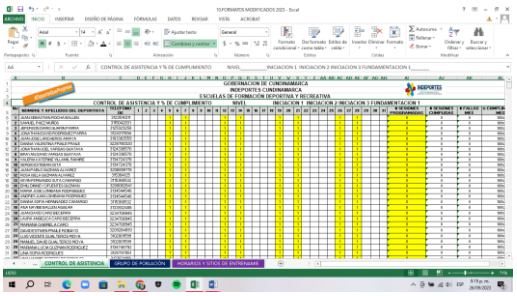
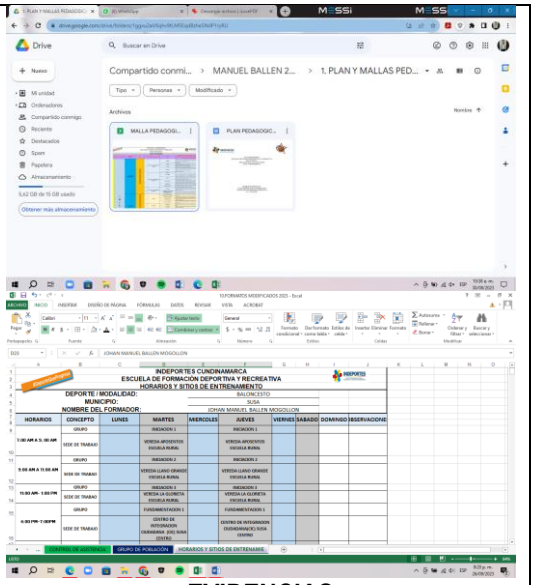
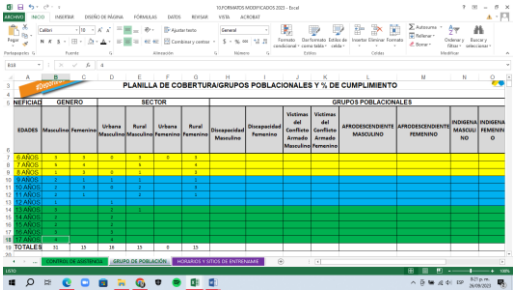
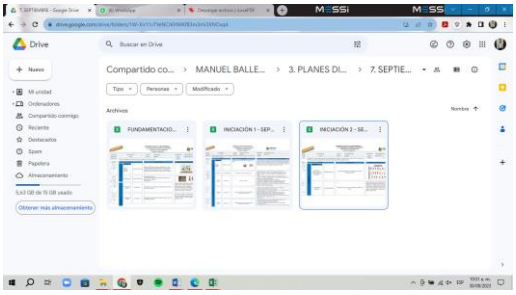
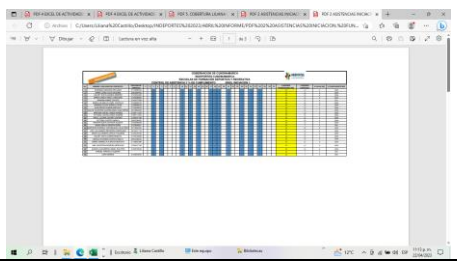
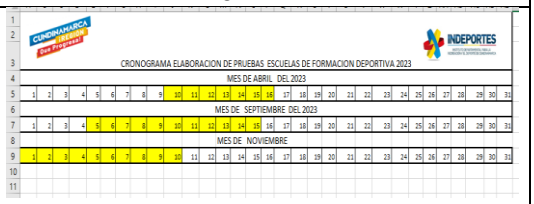
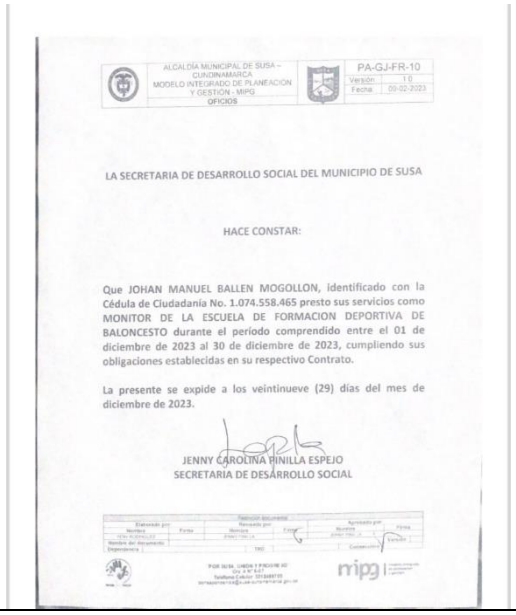
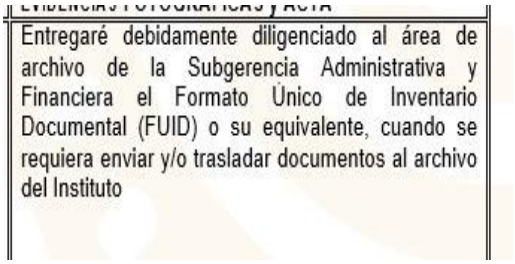
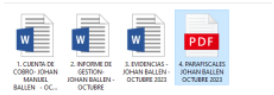
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE NOVIEMBRE - CTO 931 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.074.558.465</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/12/2023 AL 30/12/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023003020 31/07/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">

EVIDENCIA.
ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA EN EL MUNICIPIO SUSA</td></tr>
<tr><td colspan="2">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
.</td><td colspan="2">
EVIDENCIAS
ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 1
ASISTENCIA INICIACIÓN 2
ASITENCIA FUNDAMETACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 30 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.	 **EVIDENCIAS** **ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:** **SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO** **PLAN PEDAGOGICO DE BALONCESTO** **MALLAS PEDAGOGICAS**
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.	EXCEL DICIEMBRE  **EVIDENCIAS** **ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS**
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.	 **EVIDENCIAS** **ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA**

6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **EVIDENCIA.** **ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS**
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	**PLANEACIONES DICIEMBRE**  **EVIDENCIAS:** **ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:** PLANEACIONES INICIACIÓN 1 DICIEMBRE PLANEACIONES INICIACIÓN 2 DICIEMBRE PLANEACIONES FUNADAMENTACIÓN DICIEMBRE
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.	

	EVIDENCIAS ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: EVIDENCIA DRIVE DEPORTE FORMATIVO VALLE DE UABTÉ
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.	PLAN MENSUAL DICIEMBRE  ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MENSUAL DICIEMBRE
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.	 CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023 MES DE ABRIL DEL 2023 MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023 MES DE NOVIEMBRE LAS EVIDENCIAS SE ENTREGARON EN EL INFORME DEL MES DE SEPTIEMBRE
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	ANEXO 10 OBLIGACIÓN 11: ANEXO 10 OBLIGACIÓN 11 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO DE SUSA  ALCALDÍA MUNICIPAL DE SUSA – CUNDINAMARCA MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION - MIPG OFICIOS PA-GJ-FR-10 LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA HACE CONSTAR: Que JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.558.465 presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2023 al 30 de diciembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los veintinueve (29) días del mes de diciembre de 2023. JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

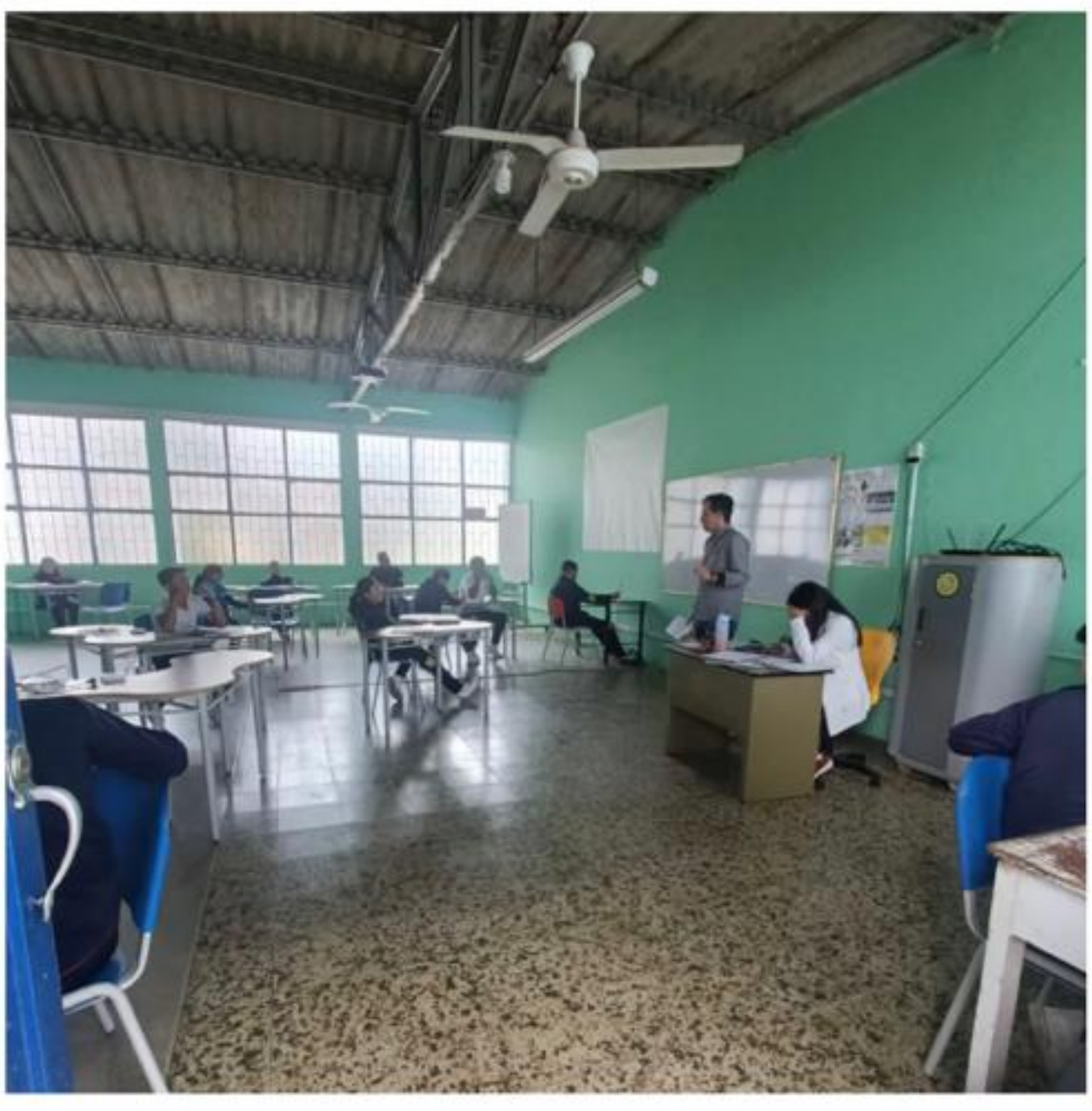
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	**LA EVIDENCIA LA ENTREGUE EN EL MES DE AGOSTO**
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**EVIDENCIAS** **ANEXO 11 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE APOYO**
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 **EVIDENCIA** **ANEXO** 12 OBLIGACIÓN 15 FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 4 ARCHIVOS DEL DRIVE
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO** 13 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS




ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO
INSCRIPCIONES ABIERTAS
PARQUE PRINCIPAL Y CENTRO DE INTEGRACION CIUDADANA


Alcaldía de Susa Cundinamarca
3 de ago. ·
#Deportes ✅ || La Secretaría de Desarrollo Social, a través de la Coordinación de Deportes, invitan a la comunidad a inscribirse en la Escuela de form... Ver más
BALONCESTO
INSCRIPCIONES ABIERTAS





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 INICIACION 2 INICIACION 3 FUNDAMENTACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN SEBASTIAN ROCHA BALLEN	3123514311					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
2	SAMUEL PAEZ MUÑOS	3115042831					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
3	JEFERSON DARIO GUARIN PARRA	3125929256					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
4	JONATHAN DAVID RODRIGUEZ PARRA	3124317894					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
5	JUAN JOSE LANCHEROS AMAYA	3103383559					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
6	DANNA VALENTINA FRAILE FRAILE	3226780320																																0	0	0	#¡DIV/0!
7	JONATHAN JOEL VARGAS GUATAVA	3124336570																																0	0	0	#¡DIV/0!
8	BRAYAN DAVID VARGAS GUATAVA	3124336570																																0	0	0	#¡DIV/0!
9	VALERIA KATERINE VILLAMIL RAMIRE	3134724378																																0	0	0	#¡DIV/0!
10	SERGIO ESTEBAN SUTA	3134724378																																0	0	0	#¡DIV/0!
11	JUAN PABLO GUZMAN ALVAREZ	3206899719																																0	0	0	#¡DIV/0!
12	ROSA ISELA GUZMAN ALVAREZ	315364125																																0	0	0	#¡DIV/0!
13	KEVIN FERNANDO SUTA CAMARGO	3115368532																																0	0	0	#¡DIV/0!
14	EMILI DINNEY CIFUENTES GUZMAN	3208082641																																0	0	0	#¡DIV/0!
15	MARIA JOSE LOMBANA RODRGIGUEZ	3134544546																																0	0	0	#¡DIV/0!
16	ANDRES JUAN LOMBAMA RODRIGUEZ	3134544546																																0	0	0	#¡DIV/0!
17	DANNA SOFIA HERNNADEZ CAMARGO	3115368532																																0	0	0	#¡DIV/0!
18	ANA NAYIBE BALLEN AGUILAR	3133932488																																0	0	0	#¡DIV/0!
19	JUAN DAVID CARO BECERRA	3234708945																																0	0	0	#¡DIV/0!
20	LAURA ANGELICA CARO BECERRA	3234708945																																0	0	0	#¡DIV/0!
21	MARIANA GABRIELA CARO	3234708945																																0	0	0	#¡DIV/0!
22	DAVID ESTIVEN FRAILE ROBAYO	3209264893																																0	0	0	#¡DIV/0!
23	LUIS VICENTE GUALTEROS MOYA	3102001599																																0	0	0	#¡DIV/0!
24	MANUEL DAVID GUALTEROS MOYA	3102001599																																0	0	0	#¡DIV/0!
25	MARIANA LUCIA GUZMAN RODRIGUEZ	3134748792																																0	0	0	#¡DIV/0!
26	LINA SOFIA RODRIGUES	3125797051																																0	0	0	#¡DIV/0!
27	LINA YASMIN RODRIGUES ROBAYO	3123621199																																0	0	0	#¡DIV/0!
28	DANIEL FELIPE BALLEN ROA	3142609071					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
29	JUAN FRESNEDA CASTIBLANCO	3114588843					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
30	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	3212575581					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
31	FABIAN SANTIAGO SUAREZ FRAILE	3226780320					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
32	DAVID SANTIAGO NUÑEZ COCA	3118918355					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
33	KEVIN CAMILO CARO MOYA	3112296253					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
34	JOSE JULIAN ALARCON RAMIREZ	3136375345					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
35	CRISTIAN SANTIAGO ORTIZ PARRA	3218107928					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
36	EDISON GABRIEL CARO MOYA	3112296258					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
37	KAROL YULITZA YEPES YEPES	3208812357																																0	0	0	#¡DIV/0!
38	JUAN DAVID YEPES YEPES	320881357																																0	0	0	#¡DIV/0!
39	CARLOS ANDRES CASTELLANOS SOTELO	3013191006																																0	0	0	#¡DIV/0!
40	CRISTIAN DANIEL CORTES RONCANCIO	3102373738																																0	0	0	#¡DIV/0!
41	EDISON YESID YEPES YEPES	3208812357																																0	0	0	#¡DIV/0!
42	LAURA VANESSA SIERRA NEVA	3154139374																																0	0	0	#¡DIV/0!
43	JEAN CARLO MEJIA BARRIOS	3042750474					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
44	GIOBANNY ANDRES FUERTAS ROBAYO	3163313895					1		1					1		1							1					1		1		1					
45	JESUS ESTEBAN BECERRA FRESNEDA	3134546083					1		1					1		1							1					1		1		1					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 INICIACION 2 INICIACION 3 FUNDAMENTACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN SEBASTIAN ROCHA BALLEN	3123514311					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
2	SAMUEL PAEZ MUÑOS	3115042831					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
3	JEFERSON DARIO GUARIN PARRA	3125929256					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
4	JONATHAN DAVID RODRIGUEZ PARRA	3124317894					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
5	JUAN JOSE LANCHEROS AMAYA	3103383559					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
6	DANNA VALENTINA FRAILE FRAILE	3226780320																																0	0	0	#¡DIV/0!
7	JONATHAN JOEL VARGAS GUATAVA	3124336570																																0	0	0	#¡DIV/0!
8	BRAYAN DAVID VARGAS GUATAVA	3124336570																																0	0	0	#¡DIV/0!
9	VALERIA KATERINE VILLAMIL RAMIRE	3134724378																																0	0	0	#¡DIV/0!
10	SERGIO ESTEBAN SUTA	3134724378																																0	0	0	#¡DIV/0!
11	JUAN PABLO GUZMAN ALVAREZ	3206899719																																0	0	0	#¡DIV/0!
12	ROSA ISELA GUZMAN ALVAREZ	315364125																																0	0	0	#¡DIV/0!
13	KEVIN FERNANDO SUTA CAMARGO	3115368532																																0	0	0	#¡DIV/0!
14	EMILI DINNEY CIFUENTES GUZMAN	3208082641																																0	0	0	#¡DIV/0!
15	MARIA JOSE LOMBANA RODRGIGUEZ	3134544546																																0	0	0	#¡DIV/0!
16	ANDRES JUAN LOMBAMA RODRIGUEZ	3134544546																																0	0	0	#¡DIV/0!
17	DANNA SOFIA HERNNADEZ CAMARGO	3115368532																																0	0	0	#¡DIV/0!
18	ANA NAYIBE BALLEN AGUILAR	3133932488																																0	0	0	#¡DIV/0!
19	JUAN DAVID CARO BECERRA	3234708945																																0	0	0	#¡DIV/0!
20	LAURA ANGELICA CARO BECERRA	3234708945																																0	0	0	#¡DIV/0!
21	MARIANA GABRIELA CARO	3234708945																																0	0	0	#¡DIV/0!
22	DAVID ESTIVEN FRAILE ROBAYO	3209264893																																0	0	0	#¡DIV/0!
23	LUIS VICENTE GUALTEROS MOYA	3102001599																																0	0	0	#¡DIV/0!
24	MANUEL DAVID GUALTEROS MOYA	3102001599																																0	0	0	#¡DIV/0!
25	MARIANA LUCIA GUZMAN RODRIGUEZ	3134748792																																0	0	0	#¡DIV/0!
26	LINA SOFIA RODRIGUES	3125797051																																0	0	0	#¡DIV/0!
27	LINA YASMIN RODRIGUES ROBAYO	3123621199																																0	0	0	#¡DIV/0!
28	DANIEL FELIPE BALLEN ROA	3142609071					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
29	JUAN FRESNEDA CASTIBLANCO	3114588843					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
30	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	3212575581					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
31	FABIAN SANTIAGO SUAREZ FRAILE	3226780320					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
32	DAVID SANTIAGO NUÑEZ COCA	3118918355					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
33	KEVIN CAMILO CARO MOYA	3112296253					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
34	JOSE JULIAN ALARCON RAMIREZ	3136375345					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
35	CRISTIAN SANTIAGO ORTIZ PARRA	3218107928					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
36	EDISON GABRIEL CARO MOYA	3112296258					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
37	KAROL YULITZA YEPES YEPES	3208812357																																0	0	0	#¡DIV/0!
38	JUAN DAVID YEPES YEPES	320881357																																0	0	0	#¡DIV/0!
39	CARLOS ANDRES CASTELLANOS SOTELO	3013191006																																0	0	0	#¡DIV/0!
40	CRISTIAN DANIEL CORTES RONCANCIO	3102373738																																0	0	0	#¡DIV/0!
41	EDISON YESID YEPES YEPES	3208812357																																0	0	0	#¡DIV/0!
42	LAURA VANESSA SIERRA NEVA	3154139374																																0	0	0	#¡DIV/0!
43	JEAN CARLO MEJIA BARRIOS	3042750474					1		1					1		1							1					1		1		1		8	8	0	100%
44	GIOBANNY ANDRES FUERTAS ROBAYO	3163313895					1		1					1		1							1					1		1		1					
45	JESUS ESTEBAN BECERRA FRESNEDA	3134546083					1		1					1		1							1					1		1		1					

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - DICIEMBRE
INICIACIÓN 1	RESPETO, RESPONSABALDIAD, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA FUNAMENTOS BASICOS DE BALONCESTO ATRAVEZ DEL JUEGO Y LA RECREACION
INICIACIÓN 2	RESPETO, RESPONSABALDIAD, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA FUNAMENTOS BASICOS DE BALONCESTO ATRAVEZ DEL JUEGO Y LA RECREACION
INICIACION 3	FUERZA, MOVILIDAD ARTICULAR, CAPACIDADES COORDINATIVAS, FUNDAMENTOS BASICOS CON TEORICA Y TECNICA



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



NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	3	0	3	0	3									6
7 AÑOS	5	4		5		4									9
8 AÑOS	1	3	0	1		3									4
9 AÑOS	2	1	1	1		1									3
10 AÑOS	2	3	0	2		3									5
11 AÑOS	2	1		2		1									3
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	3		2	1											3
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS	2		2												2
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS	4		4												4
TOTALES	31	15	16	15	0	15									45






SEDE RUR


16

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	juego "la isla se hunde " 	se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños. todos los estudiantes se meten en el primer círculo y a la señal del profesor saltan al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible. Esta acción se repetirá hasta que lleguen a un círculo en el que no quepan todos o cuando alguno de los alumnos pise fuera de la «isla».
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular.	se hacen dos filas, el primero de cada fila coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recoge del suelo y hace lo mismo, así sucesivamente pero con diferente movimiento,(por arriba de la cabeza, por debajo de las piernas etc.) ganara el equipo que consiga llevar la pelota al último miembro del grupo.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	juegos con dribling	Todos los jugadores con un balón, se designa un "mancha" que corre a los demás cuando los toca se salva y el tocado se transforma en "mancha". Si no tenemos un balón por jugador se hacen dos grupos y los que no tienen balón corren a robarle el balón a los que si los tienen todo se desarrolla en un sector limitado del campo de juego. Uno contra uno en los círculos cada jugador intenta quitarle el balón al compañero, se juega a una cantidad determinad de puntos.
40 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	Diferenciación Espacio Temporal y Dinámica Coordinación óculo – manual. Dominio y manipulación de la pelota 	1 Botar con diferentes tipos de pasos. 2. Por parejas, imitar al compañero haciendo bote de velocidad. 3. El entrenador marca un ritmo de movimientos y los jugadores intentan seguirle imitándole con sus manos, pies, con el balón. 4 Desplazamientos de forma lateral sin cruzar las piernas. Cambio de sentido cruzando las piernas. 5 Desplazarse en zig-zag (podemos marcarlo con conos) flexionando las piernas. Cambio de dirección. 6 La cola al zorro Todos con una cuerda/peto colgada detrás. Intentan
MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 3	Diferenciación Espacio Temporal y Dinámica Coordinación óculo – manual. Dominio y manipulación de la pelota	Manipulación en movimiento: Desplazarse andando pasándose la pelota de una mano a otra. Una vez que lleguen al otro extremo del terreno, pasársela al compañero que hará lo mismo en sentido contrario. Variantes Desplazarse para atrás, desplazarse corriendo. □ El pañuelo múltiple con baloncesto, Se hacen dos/cuatro grupos, como en el pañuelo, pero se cogen dos/cuatro pelotas que deben encestar en sus canastas. Variante Se puede hacer con cuatro grupos y encestar en dos canastas.
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	1 se colocan de pie, erguidos, con el talón derecho entre 30 y 60 centímetros por delante de la punta del pie izquierdo 2. - Manteniendo la rodilla derecha estirada y la izquierda ligeramente doblada, flexionar el tronco hacia la pierna derecha 3. - Alargar las manos hacia el pie derecho Ponerse de pie, erguido, frente al hueco de una puerta 4.- Colocar los pies separados la misma distancia que los hombros, con uno ligeramente por delante del otro 5.- Con los brazos estirados, elevarlos hasta el nivel de los hombros y colocar las palmas de las manos sobre la pared o el marco de la puerta con los pulgares hacia arriba 6.- Inclinar todo el cuerpo hacia delante
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

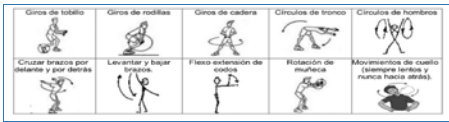
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	5/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	**JUEGO DE LA ARAÑITA**	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	**Movilidad articular, estiramiento muscular.**	Se mantiene cada estiramiento por 10 segundos en Gemelos, Muñecas, Abductores, Espalda, Cuádriceps, Isquiotibial, Abdomen, Cuello 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	**VELOCIDAD DE REACCIÓN**	Rojo y gris: se forman los equipos rojo y gris. Cada alumno tiene un balón. Ubican a lo largo de la línea del medio campo, uno enfrente al otro. Al decir rojo, ellos irán driblando a coger a los azules, mientras estos tienen que llegar a la línea de fondo sin que los cojan. Si se nombra gris, será al revés. Variantes: dar cierta distancia entre los dos grupos; salida de diferentes maneras: sentados, tumbados, etc.; en vez de llegar a la línea de fondo, el jugador lanza y cuando encesta, queda salvado
40 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	**DRIBLING DE VELOCIDAD**	Pañuelito. Se forman dos equipos y cada alumno se numera. Se dispone los equipos en cada línea final, frente a frente. Al centro, entre ambos equipos se ubica el balón. Cuando el profesor anuncia un número, los alumnos correspondientes corren a agarrar el balón y deben regresar a su zona driblándolo, sin dejarse tocar de su opositor, pues entonces pierde. El juego se puede realizar sin driblar o saltando
20 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 3	**BOTE**	Ladrones de pelotas En dispersión cada uno con una pelota. Botan la pelota por el terreno. Cuando encuentran a alguien intentan quitarle su pelota: mano dominante y mano no dominante.
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	**ELONGACIÓN MUSCULAR**	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento de pie una detrás de la otra: la que queda delante levanta sus brazos hacia atrás y se sujetan por las muñecas dejándose caer la que está delante hacia delante y la que está detrás hacia atrás - de pie espalda con espalda sin echar el peso en la pareja, piernas separadas, entrelazando brazos sin apretar: flexionar las dos personas las rodillas como sentándose en un taburete sin levantar los talones del suelo /
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	2712/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Organizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	68

TIEMPO	FASE		TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	FASE INICIAL	PSICO SOCIAL VOLITIVO	Calentamiento y Elevación de la FC	Circunducción de brazos (hacia delante simultánea, hacia atrás alternativa). Torsión de tronco. Cada grupo con una pelota (pelotas variadas). Colocados con las piernas abiertas, uno detrás del otro. El primero tiene la pelota: a) enviar la pelota hacia atrás rodándola por el suelo, el último la coge y corre botándola para colocarse el primero de la fila. b) pasarse la pelota por debajo de las piernas sin que toque el suelo. c) pasarse la pelota por encima de la cabeza.
12 MIN.		CALENTAMIENTO	Predeportivos	Movilidad articular, estiramiento muscular.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		Desarrollo Fisico	1.Coordinación de movimientos 2.Desarrollo Corporal	Pases (PAR) Estáticos a 3, 5 y 10 metros de distancia. Pasar la pelota al compañero: libremente, por encima de la cabeza (una mano/dos manos), a la altura del pecho, haciéndola botar una vez, recibirla, hacer un giro y pasarla. □ Pase sobre aro (PAR) Pasarse la pelota pero colocando un aro entre alumno y alumno. La pelota tiene que botar dentro. □ Pases en carrera (PAR) Pasarse la pelota libremente, en desplazamiento: sin botarla, botándola (mano dominante/mano no dominante)
40 MIN.		EJERCICIO 2	Desarrollo Fisico	Orientación Corporal en Espacio y Lateralidad	Botando dentro de aros (IND) Se colocan aros en fila: desplazarse por la derecha de los aros, se bota la pelota dentro cuando se lo encuentran, desplazarse por la izquierda, en forma de relevo. Relevos (PG) Cada grupo estará situado en el fondo de la pista. Deberán ir, un participante de cada equipo, hasta una señal y volver para entregar el balón al compañero. Variante Se pueden utilizar las canastas de baloncesto encestando el balón en las dos canastas, ida y vuelta, antes de entregar el balón.
20 MIN.		EJERCICIO 3	Desarrollo Fisico	juegos de tipo motor,Estáticos y dinámicos	Ladrones de pelotas En dispersión cada uno con una pelota. Botan la pelota por el terreno. Cuando encuentran a alguien intentan quitarle su pelota: mano dominante y mano no dominante. 
20 MIN.	FASE FINAL		Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	Sentarse en el suelo y estirar la pierna derecha. Se dobla la pierna izquierda de forma tal que la planta del pie toque el interior del muslo derecho. • Levantar el torso hacia adelante estirando el brazo derecho, tocando la punta dl pie con la mano. • Apoyar la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, manteniendo esta postura unos segundos y cambiar de lado • Luego se estira ambas piernas y se llevan los brazos hacia adelante tocando los pies, o al menos los tobillos
				RETO PROXIMA SESION	Dominar el balón de baloncesto, caminando y corriendo	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	14/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
12 MIN.	FASE INICIAL	PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	**TRABAJO EN EQUIPO "BALÓN RODADO"**	Se organizan grupos de tres alumnos que tendrán que colocarse tocando espalda con espalda y entrelazando sus brazos para quedar bien unidos, ¡está prohibido separarse! La carrera comenzará cuando todos los equipos estén situados en la salida. Los grupos tendrán que trabajar juntos para llegar los primeros a la meta.
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	**Movilidad articular, estiramiento muscular.**	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	**DRIBLING DE CONTROL**	El rabo del toro. Cada alumno tiene un balón y se pone una cinta en la parte posterior de la pantaloneta, sobresaliendo 10 cm. Driblando, intentan quitar las cintas a sus compañeros, evitando perder la propia. Cada cinta recuperada se ubica en la pantaloneta, al lado de las otras. El propósito es recuperar tantas cuantas sea posible
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	Pases directos y cambio de sitio 	. Los alumnos forman hileras, unas frente a otras. Se entrega un balón por hilera, solo en una serie de hileras. El alumno que encabeza la hilera tiene el balón, lo lanza al primero de la hilera del frente y luego corre a ubicarse en la cola de la hilera del frente. A medida que se lanza, las hileras se van alejando porque no se ocupa el lugar del lanzador, de tal manera que cada vez cuesta más lanzar y llegar a la cola de la hilera contraria, lo que exige mayor velocidad y esfuerzo en el pase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	JUEGO	Pases directos	Por parejas, a un metros uno de otro, hacen pases directos, driblando el balón, por 5 minutos, luego la docente pita para que cambien de pareja y realicen la misma dinámica por 5 minutos y así sucesivamente hasta todos rotar y compartir con los compañeros
	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	De cuclillas estiramiento lateral de una pierna De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás Posición del salto de valla buscando las punteras, hombros hacia atrás / combinación eden extender los brazos como si se tratara de un avión), inclinar hacia el otro lado de pie y de lado, piernas separadas, sujetándose por los antebrazos: flexión de la rodilla exterior, cambiar de lado para flexionar la otra rodilla sentadas espalda con espalda, entrelazando brazos sin apretar: una se dobla hacia adelante hasta donde pueda y la otra deja caer su espalda sobre la espalda de la primera, cambiar tras unos instantes.
20 MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	14/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	**SIMÓN DICE - ¿QUÉ DICE?**	Simón dice. La instructora indica lo que deben hacer los alumnos: Simón dice… ¡Que salten! ¡Que den una palmada! ¡Que corran en el sitio! ¡Que paren! ¡Que se sienten! ¡Que se levanten! ¡Que corran hasta la portería y vuelvan! ¡Que hagan un ejercicio de flexibilidad! ¡Que se tumben en el suelo y pedaleen en el aire!
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	**Movilidad articular, estiramiento muscular.**	Se realizan dos estiramientos de Zancada, Gusanito, Caminar agarrando pierna, Caminar con pierna estirada, Alternar brazos arriba y a los lados..
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO 1.Coordinación de movimientos 2.Desarrollo Corporal	Botamos en un circuito Se colocan varias filas en unos circuitos de conos o miniconos que deberán realizar botando la pelota: en zig-zag, en eslalon, otro distinto. Variante Realizamos el circuito con la otra mano, alternando, hacia atrás… □ Esquivar al del centro (GG) Van saliendo desde la banda botando la pelota y en el centro del campo se encuentra alguien que debe intentar quitarle la pelota al que pueda. Variante Se pueden ir quedando más.
20 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	Orientación Corporal en Espacio y Lateralidad Coordinación de movimientos 	Dividimos el grupo en dos grupos. Cada grupo ocupará una mitad longitudinal de la cancha. En la ida, los jugadores tendrán que llegar y hacer los cambios de mano pasando en cada portal de su lado (así inculcamos el concepto de cambios de ritmos decrecientes y crecientes). Al pasar el último portal, llegarán hasta su compañero y le darán un pase en mano sobre bote. En el recorrido de vuelta, los jugadores no deberán pasar por los portales e irán primero por el interior y luego se abrirán a la banda llegados a la media cancha. Acabarán el recorrido igualmente con un pase en mano sobre bote (así también trabajaremos los cambios de mano en bote de velocidad). Así se cerrará el ciclo y los jugadores tendrán dos formas de practicar los cambios de
20 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 3	Disociación óculo-manual en el bote. Automatizar bote. Ocupación de espacios ("spacing").	Se colocan 5-6 jugadores haciendo una fila en la media cancha, manteniendo máxima distancia posible. El primer jugador con balón realiza una entrada o un tiro, tras rodeado el portal (los dos conoes) por uno de los dos lados. Tras haber recogido su balón, volverá a la fila de la media cancha eligiendo uno de los dos lados del portal. El siguiente jugador deberá botar y estar atento a qué lado elige el primer jugador para ir por el otro lado. 
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	• girar ambas personas hacia el mismo lado sin mover los pies del sitio, girar hacia el otro lado / inclinar ambas personas el cuerpo hacia un lado (se pueden extender los brazos como si se tratara de un avión), inclinar hacia el otro lado - de pie y de lado, piernas separadas, sujetándose por los antebrazos: flexión de la rodilla exterior, cambiar de lado para flexionar la otra rodilla - sentadas espalda con espalda, entrelazando brazos sin apretar: una se dobla hacia adelante hasta donde pueda y la otra deja caer su espalda sobre la espalda de la primera, cambiar tras unos instantes.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

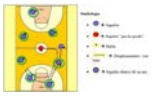
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	19/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	**JUEGO - VAMOS CORRIENDO**	A que te toco. Dos alumnos, con un balón, deben tocar con éste a los demás. Sólo puede desplazarse quien no tiene el balón y quien tiene balón no puede correr. A medida que se toca con el balón a los jugadores, éstos se convierten en "remangados" y participan en el juego pasándose el balón o lanzándolo a los que escapan. El juego finaliza cuando se toca con la pelota al último de los no remangados. Se debe usar una pelota blanda.
8 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular.	De pie y de lado, piernas separadas, sujetándose por los antebrazos: flexión de la rodilla exterior, cambiar de lado para flexionar la otra rodilla - sentadas espalda con espalda, entrelazando brazos sin apretar: una se dobla hacia adelante hasta donde pueda y la otra deja caer su espalda sobre la espalda de la primera, cambiar tras unos instantes.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO FÍSICO 1.Coordinación de movimientos 2.Desarrollo Corporal	"El juego del pescador": todos los jugadores (peces) se sitúan de pié detrás de la línea de fondo (cada uno con una pelota), mientras que un jugador está en el medio del campo (pescador). A la señal del Instructor, los jugadores deben de ir botando hasta tratar de alcanzar el otro lado de la pista (pasada la línea) sin dejar que el "pescador" les toque. Aquellos que sean tocados, pasar a ser "pescadores". Al principio del juego, no son muy importante las violaciones que se cometen. El juego enseña velocidad, anticipación y elección del tipo de bote a utilizar.
20 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	Bote-posición Tipo de coordinación: Óculo-manual. Aplicación al básquetbol: Dominio de balón.	1. Lanzar el balón alto y dar palmas cada vez que toca el suelo. 2. El mismo ejercicio anterior, saltando con los pies juntos, lo mismo sobre un pie. 3. Lanzar el balón tan alto como sea posible y tan lejos como sea posible. 4. Botar siguiendo un ritmo. 5. De espaldas a una pared, lanzar el balón contra ella, girarse y atraparlo. 6 Lanzar el balón hacia lo alto e intentar pasar por debajo de él, tantas veces como sea posible.
20 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 3	Bote-posición Tipo de coordinación: Óculo-manual. Aplicación al básquetbol: Dominio de balón.	Cubito 1: Tendido de cubito abdominal, botear realizando una media luna a la altura de la cabeza. Cubito 2: Tendido de cubito dorsal, botear realizando una media luna a la altura de la cabeza. Sentado: Botear el balón rodeando el cuerpo. Sentada abdominal: Rodear el cuerpo con bote. Al momento de pasar por
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello. 
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	73

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INCIAL		PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	**JUEGO CORRE -CORRE**	Todos los alumnos se colocarán de pie y en círculo, y uno de ellos se situará en el centro. Les explicaremos que ahora son hormigas obreras que transportan semillas y que tienen la importante misión de proteger una (la pelota) que ha de servirles de alimento durante el invierno. La cigarra, que es el jugador que juega en solitario, intentará robar por todos los medios esa semilla: hará cosquillas a las hormigas para que se les caiga de las manos, saltará alto o los distraerá, por ejemplo. Podrá moverse allá donde quiera, mientras que las hormigas no podrán dar más de dos pasos. Así, estas últimas lucharán juntas para proteger el alimento como sea.
12 MIN.			Predeportivos	CALENTAMIENTO	**PASAR Y CORTAR**	Se divide la clase en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcadas con conos separados a la misma distancia. A la señal de la instructora deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga.
20 MIN.	FASE CENTRAL		Valoración de entrada Deportes de tiempo y marca	EJERCICIO 1	Automatizar el bote. Mejorar la coordinación dinámica general. Disociar la mirada del balón.	Se colocan todos repartidos por la cancha. El que la liga empieza en desde una esquina. Se da la señal de inicio del juego. El que se la liga debe pillar tocando a un jugador (no hace falta agarrar). En ese momento, el jugador pillado deja de lado el balón y se dan la mano. Los dos pillarán juntos. A medida que van pillando se va formando una cadena. Hay dos formas de acabar el juego. La primera es cuando sólo queda uno se convierte en el ganador de la ronda. La otra es capturando a todos. Si un jugador sale fuera de los límites establecidos, será automáticamente pillado.
20 MIN.			Valoración de entrada Deportes de tiempo y marca	EJERCICIO 2	Trabajar velocidad de reacción. Mejorar salidas y paradas. Trabajar el equilibrio. 	Todos con balón, salvo la persona que liga. En el juego original se distribuyen aros de forma aleatoria. Desde mi punto de vista personal, creo que es mejor y más seguro si optamos por pintar aros con tiza el suelo (sí se puede) o tener parches de suelo. Un jugador la liga y el resto, menos uno o dos, dependiendo del número de participantes y del tamaño del espacio de juego, estarán dentro de los círculos (madrigueras). El que la liga tendrá que coger al que no está dentro del aro. El jugador que escapa elige una madriguera para ocupar y el jugador que esté dentro de ésa madriguera, tendrá que salir y buscarse una nueva madriguera y así sucesivamente. La persona que la liga sólo puede pillar a los que están fuera de las madrigueras.
20 MIN.	FASE FINAL		Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia delante buscando las punteras 2)Fondos de brazos(realizando la lagartija) 3)Extensión de cuadriceps en equilibrio sobre 1 pierna 4)De cuclillas estiramiento lateral de una pierna 5)De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás 6)Posición del salto de valla buscando las punteras, hombros hacia atrás / combinación una flexiona hacia delante y la otra se deja caer hacia atrás - de pie una detrás de la otra: la que queda delante levanta sus brazos hacia atrás y se sujetan por las
				RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/12/2023	NIVEL	INICIAICIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	74

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	**DOBLE PASO - EN DOS FILAS**	Todos los deportistas se organizan en dos filas. Derecha e izquierda. Realizarán doble ritmo. 
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular.	.Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Girar tobillos. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. Estirar y flexionar brazos. evitando así las lesiones, durante la sesión
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	Coordinación 	Invasión al campo rival, se divide el grupo en dos subgrupos, cada subgrupo se ubicara en su campo correspondiente de la cancha de baloncesto, a los integrantes de uno de los subgrupos se le asigna tres balones de baloncesto, que deberán tratar de cruzar los balones por la line final del campo de sus contrincantes, deben de pasar los balones de a uno solo cuando logren pasar un balón, podrán pasar el balón que les sigue así hasta lograr cruzar todos, la forma de desplazarse con el balones driblando y haciendo pases entre ellos. El subgrupo que no tenga balón deberá tratar de impedir que sus contrincantes logren cruzar con los balones, la forma de impedir que no pasen es interceptándole balón, si lo logran pueden devolver el balón a los contrincantes para que vuelvan a empezar, cuando se logre cruzar todos los balones se cambia de roles, los que atacaban pasaran a defender y los defensores a atacar, se realizara la actividad por tiempo, gana el subgrupo que se demore el menor tiempo posible en cruzar los balones. Tiempo estimado para esta actividad (30 minutos). Variables: cruzar el balón al campo rival cuando completen 10 pase
40 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	Resistencia 	Se divide el grupo en dos subgrupos, cada subgrupo se ubica en una hilera tras una línea dada por el profesor, frente a cada subgrupo a aproximadamente 15 metros se encontrarán 4 aros. La actividad consiste en que el primero de la hilera se desplazara con el balón de baloncesto en sus manos hasta los aros, aquí saltaran en un pie por los 4 aros, luego se desplazaran unos 10 metros más, donde se encuentra una cancha de baloncesto e intentaran hacer una sesta, después se devolverán por un lado de los aros, entregándole el balón al estudiante de su hilera que sigue, y este estudiante recorriendo el mismo circuito y así hasta que todos pasen.
10 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 3	salta y corre	A la señal del maestro, el primer alumno de cada equipo avanza hacia los obstáculos y los salta. Debe llegar corriendo a la línea final y situarse detrás de esta. El segundo alumno de cada equipo realiza la actividad, después que el primero esté colocado detrás de la línea de llegada, frente a el, y así sucesivamente hasta que llegue el último niño de cada hilera. Regla: Gana el equipo que logre realizar actividad de manera correcta y llegue de primeras.
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	1 se colocan de pie, erguidos, con el talón derecho entre 30 y 60 centímetros por delante de la punta del pie izquierdo 2. - Manteniendo la rodilla derecha estirada y la izquierda ligeramente doblada, flexionar el tronco hacia la pierna derecha 3. - Alargar las manos hacia el pie derecho Ponerse de pie, erguido, frente al hueco de una puerta 4.- Colocar los pies separados la misma distancia que los hombros, con uno ligeramente por delante del otro 5.- Con los brazos estirados, elevarlos hasta el nivel de los hombros y colocar las palmas de las manos sobre la pared o el marco de la puerta con los pulgares hacia arriba 6.- Inclinar todo el cuerpo hacia delante
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	26/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	PSICO SOCIAL VOLITIVO	SENSIBILIZACION	Coordinación óculo – Manual 1.Coordinación de movimientos 2.Desarrollo Corporal	Colocar a los jugadores en grupos de tres, cuatro ó cinco, a lo largo de la línea de fondo del campo. Hacer unas marcas en el suelo a la altura de las dos líneas de tiros libres, en el centro del campo y en cualquier otro punto que considere el Instructor. A la señal, salen los jugadores y en cada señal tienen que realizar lo siguiente: – cambio de mano; – cambio de velocidad; – pivote y salida botando; – parada en salto; – reverso, cambio de mano y salida botando; – cambio de dirección. 
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular.	Se realizan movimientos articulares, caminando uno detrás del otro sobre las líneas de la cancha, luego trotamos, pasamos luego a formar un círculo y calentamos primero el cuello, luego la cintura escapular, los hombros, los codos, las muñecas, pasamos al tronco y hacemos flexión en la cintura, luego las extremidades inferiores. De esta manera se activara la capacidad del movimiento, evitando así las lesiones, durante la sesión.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	Tipo de coordinación: Dinámica general. Aplicación al básquetbol: Técnica de carrera eficiente. Trabajo de pies Deslizamiento defensivo. Cambios de dirección.	1 Skipping doble hacia atrás: A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, desplazándose hacia atrás. 2.Skipping doble con balón: A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza. 3 Skipping doble con bote: Apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, mientras se da un bote por cada cuadrado en la zona lateral de la escalera.
40 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	Bote-posición Tipo de coordinación: Óculo-manual. Aplicación al básquetbol: Dominio de balón. 	No pierdas el aro: Colocaremos aros distribuidos por todo el campo, todos los niños deberán ubicarse en un aro, y únicamente uno quedará sin aro, el profesor dará aplausos y los niños deberán correr por todo el campo (podemos ponerles un balón según el deporte, que realicen conducción de balón, dribling) cuando el profesor deje de aplaudir, deberán ir y meterse dentro de un aro, quien queda sin aro va saliendo del juego.
MIN.		Juegos de Integración	JUEGO	Juego carrera de orugas: .	Se forman dos equipos por filas hacen un recorrido hacia el frente de una distancia considerable donde estarna dos conos que es el punto de llegada, su forma de avanzar es caminando con las manos colocadas en los hombros del de adelante subiendo y bajando, simulando el movimiento de una oruga, ganara el equipo que llegue primero, sin correr, saltar y sin dejar de hacer el movimiento ya mencionado. luego se juega agua de limosnes para realizar equipos diferentes para realializar la misma ctividad de carrera de orugas.
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	girar ambas personas hacia el mismo lado sin mover los pies del sitio, girar hacia el otro lado / inclinar ambas personas el cuerpo hacia un lado (se pueden extender los brazos como si se tratara de un avión), inclinar hacia el otro lado - de pie y de lado, piernas separadas, sujetándose por los antebrazos: flexión de la rodilla exterior, cambiar de lado para flexionar la otra rodilla - sentadas espalda con espalda, entrelazando brazos sin apretar: una se dobla hacia adelante hasta donde pueda y la otra deja caer su espalda sobre la espalda de la primera, cambiar tras unos instantes.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

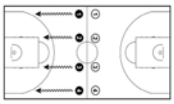
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	77

TIEMPO	FASE		TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	lectura dinamica reflexion	actividad dinamica para fortalecer este valor Jalar la cuerda) 	en el juego de la soga, el jugador o los equipos oponentes jalan una soga hasta que uno de los equipos o jugadores consiga jalar de manera exitosa la mayor parte de ella hacia un lado. Para comenzar, todo lo que necesitas hacer es tomar la soga y extenderla en una línea recta sobre el suelo. Debe haber una bandera o un marcador en el centro de la soga. De lo contrario, coloca cualquiera de estos objetos en el centro de la soga antes de comenzar el juego.
12 MIN.		CALENTAMIENTO	Predeportivos	Movilidad articular, estiramiento muscular.	Ejercicios individuales en movimiento a) En dispersión. Botar la pelota libremente sin chocar con nadie. b) Andar pasándose la pelota por la cintura. Cambio de sentido. C) Intentar andar realizando círculos alrededor de las piernas.
40 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1	Desarrollo Fisico	juegos con dribling	«Juego de la Estatua»: Los jugadores botan por el campo (cada uno con un balón) y a la señal del entrenador, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos). 6. «Atrápalo»: Los jugadores (cada uno con un balón) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador «prenda». El jugador que es tocado pasa a ser «prenda» en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analíticamente).
20 MIN.		EJERCICIO 2	Desarrollo Fisico	Orientación Corporal en Espacio y Lateralidad Coordinación de movimientos	«El imitador»: Todos los jugadores botan por el campo «imitando» los botes del entrenador (bote alto, bajo, lento, rápido). 10. «El juego del coche»: Todos los jugadores (cada uno con un balón) esparcidos por la pista de juego han de imitar un coche. En posición básica, cuando el coche está parado, botando cuando el coche tiene el motor encendido, empiezan a botar cuando el coche arranca, botando por toda la pista (hacia delante, atrás, derecha, izquierda) cuando el coche se mueve, parar de botar cuando el coche se para en los semáforos (el entrenador gritará: «semáforo roja»)retorno al punto inicial (parada en salto ó de un tiempo).
20 MIN.		EJERCICIO 3	Desarrollo Fisico	Orientación Corporal en Espacio y Lateralidad Coordinación de movimientos	1 Por parejas cada uno con un balón, intercambiar los balones (de pie, de rodillas sentado, tumbado boca arriba o boca abajo). 2. El mismo ejercicio en grupos de tres, cuatro o cinco. 3. Por parejas, lado con lado, hacer la figura de un «8» entre las piernas, intercambiar los balones. 4. Por parejas, cada uno un balón pasarse el balón utilizando todas las posibilidades.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Conciencia corporal	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	De cuclillas estiramiento lateral de una pierna De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás Posición del salto de valla buscando las punteras, hombros hacia atrás / combinación eden extender los brazos como si se tratara de un avión), inclinar hacia el otro lado de pie y de lado, piernas separadas, sujetándose por los antebrazos: flexión de la rodilla exterior, cambiar de lado para flexionar la otra rodilla sentadas espalda con espalda, entrelazando brazos sin apretar: una se dobla hacia adelante hasta donde pueda y la otra deja caer su espalda sobre la espalda de la primera, cambiar tras unos instantes.
		RETO PROXIMA SESION		llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	78

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El semáforo: 	se distribuyen por toda la cancha de manera libre, y se explica el significado de cada color del semáforo para realizar la actividad, cuando la instructora levante el color verde del semáforo los niños/as deben avanzar, cuando se muestre el color amarillo deben de buscar pareja y cuando se muestre el color rojo deben detenerse, luego se cambia la dinámica donde los niños deben realizar diferentes movimientos (saltar, correr, caminar muy rápido) y según el color que indique la docente deben realizar la actividad ya mencionada.
12 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular.	.Con "la ronda cabeza, hombros, rodillas, pies, rodillas pies" vamos a mover con ritmo las diferentes partes del cuerpo de esta manera se activara la capacidad del movimiento, evitando así las lesiones, durante la sesión.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	Tipo de coordinación: Dinámica general. □ 	Limpiemos juntos el terreno: Se forman dos grupos, uno frente al otro cada equipo se hace en la mitad de la cancha en un espacio delimitado, cada niños/a formara cinco bolas de papel periódico, a la señal de la instructora lanzaran su bola de papel al campo contrario, y tratar que las que caigan en su campo devolverlas al campo contrario. Gana al final el que menos bolas de papel tenga en su campo
40 MIN.	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	coordinación: Óculo-manual. □	1. Cono dentro/fuera - tumbado/de pie: Se hacen dos equipos. Se muestra a los niños/as como está organizado el espacio, hay aros con conos colocados dentro y aros con conos colocados fuera de ellos. Las consignas de cada equipo tienen que ser contrarias. Es decir, el equipo 1, por ejemplo, tendrá que conseguir que todos los conos estén dentro de los aros. Y, el equipo 2, al contrario, velar porque haya el máximo número de conos fuera. Podemos limitar el tiempo de juego para fomentar la competitividad y, consecuentemente, la intensidad. El juego acabará cuando la instructora decida, haciendo un recuento para decidir qué equipo ha sido el ganador del juego. Variantes: En caso de que queramos innovar para que no sea siempre igual, o en caso de que no tengamos aros disponibles, podemos adaptar el juego y jugar sólo con conos. En este caso, algunos de ellos estarán tumbados y otros levantados. El funcionamiento será exactamente el mismo que el explicado anteriormente.
MIN.	Juegos de Integración	JUEGO	juegos con dribling coordinación: Óculo-manual. 	BLANCO Y NEGRO: Descripción: Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo. Reglas: Se debe correr en línea recta driblando el baon y los jugadores atrapados adoptaran una posición de cuclillas sin poder moverse. Variantes: Podemos efectuar las salidas desde distintas posiciones
20 MIN.	FASE FINAL — Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	de pie una detrás de la otra: la que queda delante levanta sus brazos hacia atrás y se sujetan por las muñecas dejándose caer la que está delante hacia delante y la que está detrás hacia atrás - de pie espalda con espalda sin echar el peso en la pareja, piernas separadas, entrelazando brazos sin apretar: flexionar las dos personas las rodillas como sentándose en un taburete sin levantar los talones del suelo / girar ambas personas hacia el mismo lado sin mover los pies del sitio, girar hacia el otro lado / inclinar ambas personas el cuerpo hacia un lado (se pueden extender los brazos como si se tratara de un avión), inclinar hacia el otro lado - de pie y de lado, piernas separadas, sujetándose por los antebrazos: flexión de la rodilla exterior, cambiar de lado para flexionar la otra rodilla - sentadas espalda con espalda, entrelazando brazos sin apretar: una se dobla hacia adelante hasta donde pueda y la otra deja caer su espalda sobre la espalda de la primera, cambiar tras unos instantes.
		RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Realizar actividades con cada una de las capacidades coordinativas basicas encaminadas al baloncesto por medio de diferentes ejercicios.			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Calentamiento	Transporte de conos en la cabeza con diferentes obstáculos (pasando enzig zag, linea rescta, fila india horizontal y vertical): se hacen dos grupos Cada uno tiene que transportar un cono chino invertido encima de sus cabezas, con la condición que todos tienen que ir agarrados (bien de las manos o bien abrazados). Deben llegar al otro extremo cuando la formadora pite de la cancha donde están ubicados dos platillos, los cueles son el punto de llegada ganara el primer equipo que llegue con los conos en la cabeza.
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular.	3 Se realizan movimientos articulares, caminando uno detrás del otro sobre las líneas de la cancha, luego trotamos, pasamos luego a formar un círculo y calentamos primero el cuello, luego la cintura escapular, los hombros, los codos, las muñecas, pasamos al tronco y hacemos flexión en la cintura, luego las extremidades inferiores. De esta manera se activara la capacidad del movimiento, evitando así las lesiones, durante la sesión.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo Fisico	EJERCICIO 1	Tipo de coordinación: Dinámica general. Aplicación al básquetbol: Técnica de carrera eficiente.	1.Skipping simple: A lo largo de la escalera apoyar de forma alternada solo punta de pies, avanzando con una pisada en cada cuadrado. 2 Skipping doble: A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie. 3 Skipping doble lateral: A lo largo de la escalera, apoyar de forma lateral y alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie. El primer pie de apoyo debe ser el más cercano a la escalera.
20 MIN.		Desarrollo Fisico	EJERCICIO 2	Bote-posición Tipo de coordinación: Óculo-manual. Aplicación al básquetbol: Dominio de balón.	•Arrodillado: Botear el balón rodeando el cuerpo Ocupar tanto derecha como izquierda para realizar los botes correspondientes. •Mantener vista al frente o fuera del balón. Sentado: Botear el balón rodeando el cuerpo. Sentada abdominal: Rodear el cuerpo con bote. Al momento de pasar por las piernas, elevarlas para pasar el balón debajo de ellas
20 MIN.		Juegos de Integración	JUEGO	Juego pepes y pepitas:	se organizan dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo es "Pepes" y el otro "Pepitas". Cuando la instructora inicia el juego grita "¡Pepes!", éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita "¡Pepitas!", estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta. Normas: Sólo hay un director de juego, que dirá en cada momento Pepes o Pepitas. Cada persona del grupo contrario cogida será un punto positivo para el grupo captor. Ganará el equipo que antes llegue a "X" puntos.
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular generales.	1 se colocan de pie, erguidos, con el talón derecho entre 30 y 60 centímetros por delante de la punta del pie izquierdo 2. - Manteniendo la rodilla derecha estirada y la izquierda ligeramente doblada, flexionar el tronco hacia la pierna derecha 3. - Alargar las manos hacia el pie derecho Ponerse de pie, erguido, frente al hueco de una puerta 4.- Colocar los pies separados la misma distancia que los hombros, con uno ligeramente por delante del otro 5.- Con los brazos estirados, elevarlos hasta el nivel de los hombros y colocar las palmas de las manos sobre la pared o el marco de la puerta con los pulgares hacia arriba 6.- Inclinar todo el cuerpo hacia delante
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Utilizar los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social de los jugadores de la escuela de formación del municipio de Cucunubá			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.		Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Elevación de la Frecuencia Cradiaca por medio del bote.	Ladrón de colas: juego popular adaptado a los juegos de baloncesto; los jugadores se colocan un pañuelo en la parte trasera y se desplazan botando una pelota. El objetivo es quitar el máximo de colas, sin que te quiten la tuya y consiguiendo botar el balón de forma continua sin perder la posesión del mismo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Boote de balón	EJERCICIO 1	Dribling de velocidad:	"Atrápalo": los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador "prenda". El jugador que es tocado pasa a ser "prenda" en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analiticamente) 
40 MIN.		Circuito con balón.	EJERCICIO 2	Fundamentos Técnicos:	Colocar a los jugadores en grupos de tres, cuatro ó cinco, a lo largo de la linea de fondo del campo. Hacer unas marcas en el suelo a la altura de las dos lineas de tiros libres, en el centro del campo y en cualquier otro punto que considere el Instructor. A la señal, salen los jugadores y en cada señal tienen que realizar lo siguiente: – cambio de mano; – reverso; – cambio de velocidad; – pivote y salida botando; – parada en salto; – reverso, cambio de mano y salida botando; – cambio de dirección. 
20 MIN		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el baón en el aro.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el aro del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de netrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

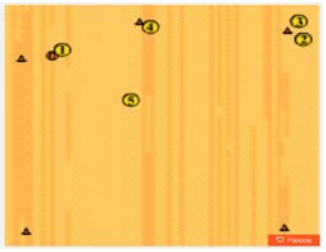
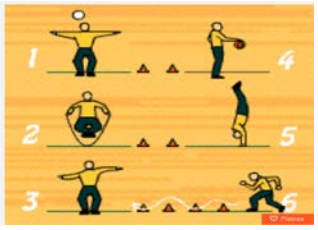
OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	5/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Desarrollar y fortalecer las capacidades y habilidades motoras de los niños, dentro de un entorno que permita el establecimiento de valores y la interacción social adecuada orientada hacia el mejoramiento de la calidad de vida			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, introducción a la sesión de entrenamiento.	
12 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elevación de la temperatura y elongación muscular.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Boote de balón	EJERCICIO 1	**Cambios de ritmo driblando** Se trata de un circuito de velocidad con balón Un jugador realiza un pase elevado al compañero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste Posteriormente realiza un pase-recepción alta con cambio de ritmo con otro compañero La tercera acción será una conducción con bote de balón a máxima velocidad Por último realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito con balón.	EJERCICIO 2	**Circuito de coordinación** 1)Lanzar el balón de un brazo a otro por encima de la cabeza 2)Salto a la comba con pies juntos 3)Rotación de brazos(uno hacia delante, el otro hacia atrás) 4ª)Dominios de balón por el aire 5)Realizar el pino(con o sin apoyo) 6)Desplazamiento de espaldas en zig-zag Realizar 2 Vueltas completas al circuito:1ª)45" de acción 15" de recuperación 2ª)40" de acción 20" de recuperación	
20 MIN	FASE CENTRAL	Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Desarrollo de juegos adptados (volei-costal, baloncesto adaptado, futol cono.	
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. 
		Mejorar el lanzamiento de tiro libre	RETO PROXIMA SESION	Al iniciar la próxima sesión de entrenamiento los niños debeán convertir 10 tiros libres.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

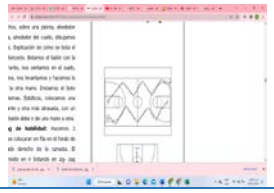
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	7/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer el fundamento técnco de pase en los niños y niñas de la escuela de formación en el baloncesto a través de ejercicios y juegos que permitan mejorar sus habilidades motrices y dominio del elemento principal (balón).			SESION	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	TEMATICA: Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.	FASE INICIAL: Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Elevación de la Frecuencia Cradiaca	**Circuito de tiros** Cada jugador completa el circuito de manera continuada Inicia con bote en zig- zag para finalizar con tiro Posteriomente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro Seguidamente busca el balón situado en el lateral conduce para girar por detrás del 2º cono y finaliza con tiro Finalmente recoge el 4º balón y tras conducir entrega para que su compañero inicie el circuito. 
20 MIN.	FASE CENTRAL: Boote de balón	EJERCICIO 1	Zigzag de habilidad:	Hacemos 2 grupos que se colocaran en fila en el fondo de pista, al lado derecho de la canasta. El ejercicio consiste en ir botando en zig- zag hasta llegar a la otra canasta y tirar. Hacemos lo mismo pero para el otro lado. 
40 MIN.	Circuito con balón.	EJERCICIO 2	Hacemos dos grupos con dos balones cada grupo. Los dos primeros tienen balón. El primero de la fila lanza el balón a canasta desde los tiros libres. Si mete la canasta se va al final de la fila, pero si falla, tiene que tirar hasta meter el balón porque si el segundo tira y encesta antes que el primero, este queda eliminado y se irá a la otra canasta.	
20 MIN.	Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el aro del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL: Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. 
	Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de entrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	14/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fundamentar técnicamente a los niños y niñas de la escuela de formación de baloncesto del municipio de Cucunubá para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social por medio de juegos y formas jugadas.			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Circuito físico-técnico individual El jugador sale en carrera recorriendo la banda y saltando a pies juntos por encima de las vallas (picas) Recibe un pase del jugador situado en el centro tras lo cual realiza una carrera en zig-zag botando y realizando cambios de mano Realiza una acción de pase y devolución con el compañero del centro Finaliza la acción con tiro en suspensión tras haber realizado una acción de finta Cuando termina el circuito se sitúa en la posición central	Hay que hacer las 9 posiciones cambiando de aro cada vez que se consigue anotar las 1 0 canastas desde cada cono. 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Boote de balón	EJERCICIO 1	Dribling de velocidad:	"Atrápalo": los jugadores (cada uno con la pelota) botan por el campo tratando de no ser tocados por el jugador "prenda". El jugador que es tocado pasa a ser "prenda" en ese turno. De esta forma los jugadores aprenden a cambiar de mano, hacer reversos, cambios de dirección, velocidad mientras juegan a alcanzar un objetivo (no analiticamente)
40 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito con balón.	EJERCICIO 2	Dribling derecha e izquierda:	"El juego del coche": todos los jugadores (cada uno con una pelota) esparcidos por la pista de juego han de imitar un coche. En pósicion básica, quando el coche está parado, botando cuando el coche tiene el motor encendido, empiezan a botar cuando el coche arranca, botando por toda la pista (hacia delante, atrás, derecha, izquierda) cuando el coche se mueve parar de botar cuando el coche se para en los semáforos (el Instructor gritará: "semaforo rojo") retorno al punto inicial (parada en salto ó de un tiempo). Esto les enseñará las diferentes formas de iniciar el dribling, y las diferentes formas de hacerlo, la parada en salto, y salida de nuevo en dribling. A partir de estas situaciones iniciales, siguiendo una somera introducción de los diferentes fundamentos básicos del baloncesto, debe de haber una evolución gradual hacia movimientos más precisos y la representación de estos, así como hacia una mayor estabilización de los mismos, así como su utilidad y necesidad.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el baón en el aro.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el aro del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. 
		SOLIDARIDAD	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión de entrenamiento los niños compartiran un dulce con uno de sus compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

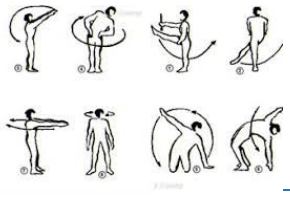
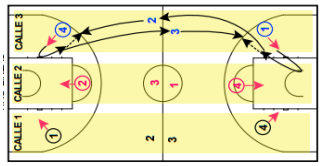
OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

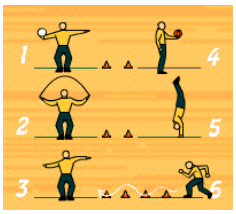
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	19/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fundamentar técnicamente a los niños y niñas de la escuela de formación de baloncesto del municipio de Cucunubá para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social por medio de juegos y formas jugadas.			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Elevación de la Frecuencia Cradiaca por medio del dribling.	4 jugadores por equipo en cada calle que van tirando de canasta a canasta. Cada vez que un jugador hace un tiro, cogen su propio rebote y pasan a su compañero de equipo que viene en movimiento por su misma calle en sentido contrario. 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Boote de balón	EJERCICIO 1	Control de balón: fundamentos técnicos	Colocar a los jugadores en grupos de tres, cuatro ó cinco, a lo largo de la linea de fondo del campo. Hacer unas marcas en el suelo a la altura de las dos lineas de tiros libres, en el centro del campo y en cualquier otro punto que considere el Instructor. A la señal, salen los jugadores y en cada señal tienen que realizar lo siguiente: – cambio de mano; – reverso; – cambio de velocidad; – pivote y salida botando; – parada en salto; – reverso, cambio de mano y salida botando; – cambio de dirección.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito con balón.	EJERCICIO 2	Fundamentos Técnicos articulados: Por parejas.	"Juego 1-2-3 estrella": los jugadores (cada uno con la pelota) se sitúan por detrás de la línea de fondo, y un jugador se coloca en la línea de medio campo, de espaldas a ellos. El juego comienza cuando el jugador del medio del campo grita "1-2-3 estrella", y los jugadores de la línea de fondo campo tienen que correr botando la pelota, hacia el centro de la pista. Cuando el jugador del centro se vuelve han de pararse. El jugador del centro ha de volverse inmediatamente y, si ve moverse alguno de las que están corriendo este vuelve al comienzo (así siguen jugando). El primero que alcanza la línea del medio campo sin ser visto en movimiento por el jugador del centro, gana.
20 MIN	FASE CENTRAL	Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el baón en el aro.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el aro del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
	FASE FINAL	Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de entrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	19/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer el fundamento técnco de pase en los niños y niñas de la escuela de formación en el baloncesto a través de ejercicios y juegos que permitan mejorar sus habilidades motrices y dominio del elemento principal (balón).			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	El grupo de formación jugara por parejas deben estar tomados de la mano y el formador elijará a una pareja para que sean la cadena inicial del juego. Cuando únicamente quede una pareja por ser capturada ellos serán los ganadores e
12 MIN.		Juegos Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de concentración: todos sobre el circulo central esperando las indicaciones del formador y realizar el movimiento correspondiente.(incluir el elemento) el balon.	En medio campo, 2 equipos de 5/6 jugadores. Pasarse el balón entre compañeros del mismo equipo cuantas más veces mejor. Pasar y apoyar, pasar y moverse, jugar sin balón, trabajar par recibir. 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y dominio del balón	EJERCICIO 1	1.Dominio y familiarización con el balón. 2.Coordinación de movimientos. 3.Desarrollo del juego en equipo y practica de los movimientos fundamentales. 4.Juegos de tipo motor, estáticos y dinámicos.	Conducción: driblando el balón en diferentes direcciones, velocidades tendrán que estar alertas a la indicación cambiante del formador (caminando, trotando, corriendo, mano derecha o izquierda, aleatorio) en todo el campo deportivo. 
40 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ya ubicados en el centro del campo estarán corriendo o desplazándose de la forma que se haya indicado, el formador dirá si van hacia la derecha izquierda al frente o atrás tendrán que cambiar la dirección lo más rápido posible, el tiempo del cambio dependerá del formador.	Ya ubicados en el centro del campo estarán corriendo o desplazándose de la forma que se haya indicado, el formador dirá si van hacia la derecha izquierda al frente o atrás tendrán que cambiar la dirección lo más rápido posible, el tiempo del cambio dependerá del formador. 
20 MIN.		JUEGO	JUEGO	Circuito de habilidades: Dos equipos tendrán que pasar por una serie de ejercicios los primeros saldrán al sonido del silbato, harán el ejercicio correspondiente en la escalera de coordinación, correrán hasta los conos de mitad de cancha, harán el slalom hasta llegar al final donde hay una soga para que realicen la cantidad de saltos determinada, una vez finalicen los saltos, pasaran a hacer el ejercicio de zigzag hasta llegar de nuevo a la línea inicial para darle la mano al compañero. Variantes: dificultad en el ejercicio de la escalera, forma de desplazarse en el slalom, cantidad de saltos con la soga, forma de desplazarse en el zigzag, se puede hacer el slalom y zigzag con balón driblando.	
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Todos ubicados en el circulo harán estiramiento estático dirigido por el formador en orden cefalocaudal (de la cabeza a los pies).	En el circulo central, se realiza estiramiento estático.
		SUPERACIÓN.	RETO PROXIMA SESION	Los niños con mejor actitud durante la sesión serán exaltados al finalizar la sesión y tendrán un premio.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

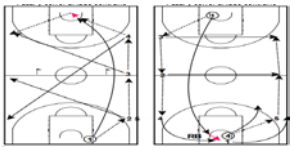
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fundamentar tecnicamente el lanzamiento en los niños y niñas de la escuela de formación en el baloncesto a través de ejercicios y juegos que permitan mejorar sus habilidades motrices y dominio del elemento principal (balón).			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Elevación de la frecuencia cardiaca	Competir para superar el record de pases consecutivos sin que se escape el balón de las manos o la toque (o la recupere) algún jugador del equipo contrario. 
20 .		control y dominio del balón	EJERCICIO 1	Desplazamientos, cambios de direccion y velocidad de desplazamiento.	Los zorros: se dispones unos zorros que serán deportistas que están en la línea de la mitad mientras los otros trataran de pasar sin dejarse atrapar de los “zorros” si son atrapados tendrán que ayudar a atrapar al resto, solo se podrán desplazar sobre la línea.
40 .		Circuito Fisico Técnico	EJERCICIO 2	Relevos con balón:	tres equipos con igualdad de jugadores y dos balones por equipo, los primeros jugadores por cada equipo saldrán driblando irán hasta el sitio determinado volverán por el compañero y volverán esta vez el primero se queda y el compañero se devuelve a darle el relevo al otro compañero hasta que todos los deportistas del equipo terminen en el otro lado, los dos equipos que queden en segundo y tercero tendrán que hacer penitencia. Variantes: desplazamientos, diferentes penitencias, distancias entre los relevos, dribling con mano derecha, izquierda y usando las dos en cada dribling cambiar. 
2		JUEGO	JUEGO	Infectados: un jugador inicia el juego tiene como misión atrapar a todos, cada vez que atrape a alguien este le ayudara porque quedo “infectado” tendrán que estar pendiente y saber quién fue infectado para evitar ser atrapado, gana el ultimo jugador en ser atrapado. Variantes: forma de desplazarse, tamaño del sitio de juego, cantidad de jugadores inicialmente infectados, vacuna (realizar ejercicio físico) para poder volver al juego. usar con balón	
MIN. 20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Todos ubicados en el circulo harán estiramiento estático dirigido por el formador en orden cefalocaudal (de la cabeza a los pies).	En el circulo central, se realiza estiramiento estático.
		SUPERACIÓN	RETO PROXIMA SESION	Los niños con mejor actitud durante la sesión serán exaltados al finalizar la sesión y tendrán un premio.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMOR	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fundamentar tecnicamente dribling en los niños y niñas de la escuela de formación en el baloncesto a través de ejercicios y juegos que permitan mejorar sus habilidades motrices y dominio del elemento principal (balón).			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	"El juego del perro y la liebre": dividir los jugadores en dos equipos (una pelota cada uno), hay que asignar a cada jugador de un equipo (perro) un del otro equipo (liebre). Los "perros" se sitúan en él circulo central y las "liebres" en la línea central. Cuando el Instructor señala el inicio, los "perros" salen botando y han de tocar a las "liebres". Los jugadores que son "tocados" han de quedarse quietos y sentarse. El jugador que haya tocado a más liebres al final de tiempo marcado es el ganador.	Pasar siempre al compañero de la derecha y correr enfrente, al lado contrario 
20 .	FASE CENTRAL	VALORACIÓN	VALORACIÓN	velocidad de desplazamiento y control de balón con mano dominante y no dominante. 2. Coordinación de movimientos. 3. Desarrollo del juego en equipo y practica de los movimientos fundamentales. 4. Juegos de tipo motor, estáticos y dinámicos.	DESARROLLO: Se coloca al deportista en la línea de fondo de la cancha, a la señal del entrenador debe salir driblando el balón a máxima velocidad por el carril demarcado, se tomara el mejor de 2 tiempos realizados, se realiza con mano dominante y no dominante. TABLA DE RESULTADOS: 7": MB 8" – 9": B 10" – 11": R 12" o más: M MATERIALES: BALON, CONOS, PLATILLOS,
40 .	FASE CENTRAL	VALORACIÓN	VALORACIÓN	ejecucion técnica del lanzamiento de tiro libre.	DESARROLLO: El deportista en linea de tiro libre realizará 5 lanzamientos. ASPECTOS A EVALUAR: Pies separados a lo ancho de los hombros. Posicion de los pies. Agarre de balon en "T" o "VENTANA" Extension de brazo, golpe de muñeca y finalizacion del movimiento.
2 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 3	PASES: LANZAR Y ATRAPAR EL BALON (ESTATICO Y DINAMICO)	Por parejas ubicados a una distancia los deportistas se pasarán el balón evitando que este caiga al suelo. El pase será elección de los deportistas luego en clases mas adelante se explicaran los tipos de pases.
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Todos ubicados en el circulo harán estiramiento estático dirigido por el formador en orden cefalocaudal (de la cabeza a los pies).	En el circulo central, se realiza estiramiento estático.
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	RETO PROXIMA SESION	Los niños con mejor actitud durante la sesión serán exaltados al finalizar la sesión .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

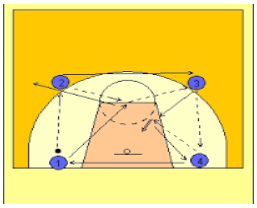
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	26/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Mejorar el fundamento técnico de dribling en los niños y niñas de la escuela de formación en el baloncesto a través de ejercicios y juegos que permitan mejorar sus habilidades motrices y dominio del elemento principal (balón).			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	"El juego de las quatros esquinas": los jugadores se colocan en forma de cuadrado (una pelota cada uno), un jugador desde el centro trata de ocupar una de las esquinas libres. A la señal, los jugadores deben se moverse y cambiar de esquina lotando, y el jugador que se situa en el centro debe de tratar de ocupar uno de los lugares libres. El jugador que se queda sin sito libre pasa a ocupar el centro y se comienza de nuevo. Es importante establecer un sentido del movimiento (sentido de las agujas del reloj ó contrario al sentido de las agujas del reloj) antes de comenzar el juego.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y dominio del balón	EJERCICIO 1	1.Dominio y familiarización con el balón. 2.Coordinación de movimientos. 3.Desarrollo del juego en equipo y practica de los movimientos fundamentales. 4.Juegos de tipo motor, estáticos y dinámicos.	Bota balones: todos con balón estarán driblando el balón, cuando alguien se descuide trataran de arrojarle el balón para que este tenga que ir por él, siempre se debe estar driblando el balón, no vale sostener mi balón para botar el del compañero.
40		Control y dominio del balón	EJERCICIO 2	El loco: grupos máximo de 8 jugadores harán un círculo y el medio de este dejaran al "loco" este tendrá que atrapar o quitar el balón a sus compañeros mientras estos harán pases entre si evitando que el loco se los quite, el jugador que pierda el balón tendrá que ser el nuevo "loco"	
2		Control y dominio del balón	EJERCICIO 3	1.Dominio y familiarización con el balón 2.Buscar espacios 3.Lanzar y atrapar	Recuperador: tres jugadores con balón uno de ellos será el jugador que recupera el balón los otros harán pases entre si evitando que el recuperador les quite el balón cada vez que quite el balón obtendrá un punto y se hará por tiempo,
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento general de los grupos musculares	En el circulo central se ubicaran y realizaran el estiramiento de sus grupos musculares.
		SOLIDARIDAD	RETO PROXIMA SESION	Para la próxima sesión de entrenamiento los niños compartiran un dulce con uno de sus compañeros.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

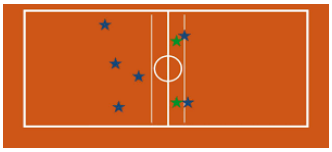
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

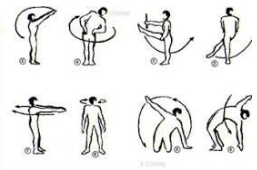
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Mejorar el fundamento técnico de pase en los niños y niñas de la escuela de formación en el baloncesto a través de ejercicios y juegos que permitan mejorar sus habilidades motrices y dominio del elemento principal (balón).			SESION	21

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion de la temperatura corporal a traves de un juego.	El balón quema: se hacen dos grupos en cada grupo se harán pases entre si en un circulo tratando de pasarlo lo más rápido posible, para evitar quedarse con él cuando el formador haga sonar el silbato tendrán que parar y el jugador con el balón quedará quemado.
20 .	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 1	"El juego del pescador": todos los jugadores (peces) se sitúan de pié detrás de la línea de fondo (cada uno con una pelota), mientras que un jugador está en el medio del campo (pescador). A la señal del Instructor, los jugadores deben de ir botando hasta tratar de alcanzar el otro lado de la pista (pasada la línea) sin dejar que el "pescador" les toque. Aquellos que sean tocados, pasar a ser "pescadores". Al principio del juego, no son muy importante las violaciones que se cometen. El juego enseña velocidad, anticipación y elección del tipo de bote a utilizar.	
40 .	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 2	Pases, trabajo en equipo, juego combinativo.	Touch and go: ejercicio de toco y voy con balón dos grupos con un jugador en el centro harán un pase al jugador del centro e irán botando el balón hasta llegar al centro para realizarle el pase al compañero siguiente, se harán los pases en el sentido de las manecillas del reloj.
2	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 3	Pases, trabajo en equipo, juego combinativo.	Tres equipos distribuidos en el campo con igual cantidad de jugadores tendrán que hacer la mayor cantidad de pases evitando que se les caiga el balón en un tiempo determinado por el formador deberán ir contando sus pases cuando el formador haga sonar el silbato dejaran de hacer pases.
20 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Todos ubicados en el circulo harán estiramiento estático dirigido por el formador en orden cefalocaudal (de la cabeza a los pies).	Estiramiento general dirigido por el formador y por deportistas que se animen a tomar la iniciativa.
	FASE FINAL — PUNTUALIDAD	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de entrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Emplear los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social de los jugadores de la escuela de formación del municipio de Cucunubá			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.		Bienvenida, introducción a la clase y elevación de la FC.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Elevación de la Frecuencia Cradiaca por medio del dribling.	"Carreras de relevos con conos": dividir a los jugadores en dos grupos (una pelota cada uno) y se colocan en fila a partir de la linea de fondo del campo (un grupo a la derecha e un grupo a la izquierda). A la señal el primer jugador de cada equipo sale botando con una mano, mientras con la otra tiene que ir tumbando los conos colocados a lo largo del camino, y volver botando a toda velocidad. Cuando llega, sale el segundo que tiene que ir botando con una mano y con la otra, ir levantando los conos tumbados. El juego no puede seguir si los conos no están todos levantados, y asi sé continua. El equipo que llega primero es el ganador. 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Boote de balón	EJERCICIO 1	Dribling por relevos.	"Carreras de relevos con conos": dividir a los jugadores en dos grupos (una pelota cada uno) y se colocan en fila a partir de la linea de fondo del campo (un grupo a la derecha e un grupo a la izquierda). A la señal el primer jugador de cada equipo sale botando con una mano, mientras con la otra tiene que ir tumbando los conos colocados a lo largo del camino, y volver botando a toda velocidad. Cuando llega, sale el segundo que tiene que ir botando con una mano y con la otra, ir levantando los conos tumbados. El juego no puede seguir si los conos no están todos levantados, y asi sé continua. El equipo que llega primero es el ganador.
40 MIN.		Circuito con balón.	EJERCICIO 2	Fundamentos Técnicos articulados: Por parejas.	Colocar a los jugadores en grupos de tres, cuatro ó cinco, a lo largo de la linea de fondo del campo. Hacer unas marcas en el suelo a la altura de las dos lineas de tiros libres, en el centro del campo y en cualquier otro punto que considere el Instructor. A la señal, salen los jugadores y en cada señal tienen que realizar lo siguiente: – cambio de mano; – reverso; – cambio de velocidad; – pivote y salida botando; – parada en salto; – reverso, cambio de mano y salida botando; – cambio de dirección.
20 MIN.		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el baón en el aro.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el aro del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de netrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

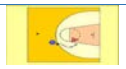
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JOHAN BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30/12/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social de los jugadores de la escuela de formación del municipio de Cucunubá			SESION	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.		Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida, socialización de la clase y movilidad articular.	
12 MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Circuito técnico de finalización Los jugadores realizan diferentes acciones técnicas previas al tiro y van rotando de posta a posta a)penetración lateral, finta y tiro exterior b)Penetración en zig-zag y tiro en suspensión c)Bote en slalom con cambios de dirección y tiro exterior d) Penetración con dos cambios de sentido (bote por debajo de piernas)y tiro en suspensión e)Penetración lateral, finta y tiro exterior	3 grupos de 4 jugadores, Manteniendo un triángulo equidistante y pisando con las puntas de los pies la linea del círculo. Pases rápidos sin retener el balón y sin fintar el pase. Si el defensor desvía el balón o la recupera o si el atacante la pierde, el atacante va al medio a defender y el defensor sale fuera del círculo 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Boote de balón	EJERCICIO 1	Control de balón: bote dechecho e izquierdo.	"Juego de librar": los jugadores (cada uno con la pelota) corren por el campo de juego botando, y uno que es designado ha de ir "tocando" a todos los demás. El jugador que es tocado, se ha de parar y colocar un brazo estirado, esperando a que alguno de los otros jugadores, le liberan (tocándole) y pueda seguir. 
40 MIN.		Circuito con balón.	EJERCICIO 2	Fundamentos Técnicos articulados: Por parejas.	"Juego 1-2-3 estrella": los jugadores (cada uno con la pelota) se sitúan por detrás de la línea de fondo, y un jugador se coloca en la línea de medio campo, de espaldas a ellos. El juego comienza cuando el jugador del medio del campo grita "1-2-3 estrella", y los jugadores de la línea de fondo campo tienen que correr botando la pelota, hacia el centro de la pista. Cuando el jugador del centro se vuelve han de pararse. El jugador del centro ha de volverse inmediatamente y, si ve moverse alguno de las que están corriendo este vuelve al comienzo (así siguen jugando). El primero que alcanza la línea del medio campo sin ser visto en movimiento por el jugador del centro, gana.
20 MIN		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el baón en el aro.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el aro del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de netrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realizara la actividad de la lleva, donde uno de los niños inicia cogiendo y al niño que coja será el que la lleva.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: Juego de captura la bandera. Estiramiento.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y dominio del balón	EJERCICIO 1	Objetivo asegurado: mejorar precision y dominio de balon.	Por grupos de 5 personas, ubicados en una fila. El ultimo de la fila tendrá un balón y debe pasar por en medio de las piernas de sus compañeros, hasta llegar de un extremo a otro del escenario. Variantes: Pasar por encima, lanzando el balón, haciendo relevos.
20 MIN.		Velocidad y reaccion	EJERCICIO 2	Atrapame si puedes	Por grupos en los dos arcos de lanzamiento, inician a lanzar de a un joven, el primero en completar 12 cestas gana, el otro equipo realiza una actividad especial.
15 MIN.		Control y dominio del balón	EJERCICIO 3	Mejorr control, dominio y lanzamiento de balon.	Con un balón vamos a trotar driblando por el escenario, en las líneas laterales trotamos y en la línea vertical aceleramos el paso, cuando se haga un sonido con el silvato los jugadores lanzan a canasta maximo a 8 metro de distancia.
30 MIN.			JUEGO	Organizar torneo uno 1 vs 1.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento de forma descendente:	Se enseña que es un estiramiento de manera ascendente y se explica a los niños la posibilidad de estirar con las diferentes partes de su cuerpo.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Realizar de manera fluida las acciones realizadas en las sesiones anteriores.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	5/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinámica reflexión	SENSIBILIZACIÓN	Salimos al estadio municipal y realizamos en el pasto movimientos simples y terminamos con trote suave, se explica el cambio de escenario como n espacio para desarrollar sus habilidades y compartir con sus amigos.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: actividad de los ponchados por parejas. Estiramiento.	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	Fortalecimiento HMB	EJERCICIO 1	Fortalecimiento habilidades motrices de base a partir de actividades grupales.	Cada uno de los niños tiene un balón, lo toma en la mano lo lanza al aire y antes de que toque el piso debe realizar un salto y atraparle. Se realiza el juego de los atrapados, pero se realiza en forma de imitación de animales. Por ejemplo ir en forma de Canguro.
25 MIN.		Fortalecimiento HMB	EJERCICIO 2	Fortalecimiento habilidades motrices de base a partir de actividades grupales.	El niño con el balón en la mano, lanza el balón al aire y lo debe atrapar antes de que caiga al suelo. Variantes: Lanzar y realizar aplausos antes de atrapar el balón.
30 MIN.		Dimensión recreativa.	EJERCICIO 3	Estimulación de la dimensión recreativa a partir de formas jugadas, de manera individual y grupal.	Se ubican una vallas por el espacio. Estando por parejas los niños van a ir driblando por el espacio y cuando encuentren la valla realizan un pase, debe este pasar por debajo de la misma. Se realiza una competencia de pase, se realizan 4 pruebas de pase y se da un incentivo al que mejor lo realice.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento de forma descendente:	Se pide a uno de los niños de la sesión que realice un estiramiento de forma descendente y que cuente 20 segundos por cada segmento en que lo realice.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Recepcionar, controlar y pasar el balón.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	5/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Irradiar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
15 MIN	FASE INICIAL	TEMÁTICA: Charla del trabajo durante el año.	SENSIBILIZACIÓN	*Se realizara una charla del trabajo que se realizara durante el año y se enfocara en tres factores: Desarrollo motriz, recreativo y axiológico. *Lectura capitulo 4 del cuento el principito.	 
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular, 15 veces por segmento articular. *calentamiento con el juego de la lleva y posteriormente se termina con cadenita.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad de desplazamiento.	EJERCICIO 1	*Ejercicios en formas jugadas. *Velocidad por parejas. *Trabajos de atención y reacción.	Entre todos los niños se forman parejas, las cuales se sentarán espaldas contra espaldas. Cada pareja tiene un número que la identifica, cuando este sea nombrado por el coordinador, tienen que salir corriendo a tomar un balón.
30 MIN.		Drible.	EJERCICIO 2	Se divide en 4 espacios el escenario de juego y se llevara peloteando el balón hasta donde el docente indique, se realiza con mano derecha e izquierda, de frente y espalda.	
30 MIN.		Maestro del campo	JUEGO	*Combinación de ejercicios de velocidad y acoplamiento. *Forma jugada para trabajos y secuencias	Mundo al revés: el profesor dirá diferentes verbos y los niños tendrán que hacer lo contrario que el profe diga. Ej. sentados y los niños harán lo contrario se levantaran.
20 MIN.	FASE FINAL	Conciencia corporal	ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento de manera ascendente.	
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Realizar los movimientos propuestos en las anteriores sesiones.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

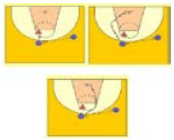
DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	7/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinámica reflexión	SENSIBILIZACIÓN	Salimos al estadio municipal y realizamos en el pasto movimientos simples y terminamos con trote suave, se explica el cambio de escenario como n espacio para desarrollar sus habilidades y compartir con sus amigos.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: actividad de los ponchados por parejas. Estiramiento.	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza potencia.	EJERCICIO 1	Trabajos que permitan el desarrollo de la fuerza potencia .	Por parejas nos vamos a ubicar en la línea final, se ubica uno atrás de otro, a la señal del docente debe el que esta adelante salir corriendo y el de atrás tomarlo de la cintura y no permitir que avance. Se puede realizar driblando el balón. Desde acostados y con la señal del docente van a salir corriendo hasta una distancia de 10 metros y ganar en tomar un cono, platillo o balon.
25 MIN.		Fuerza potencia.	EJERCICIO 2	Trabajos que permitan el desarrollo de la fuerza potencia .	Realizamos un recuento de las paradas a un tiempo y a dos tiempos, y realizamos ejercicicos por parejas para fortalecer el trabajo realizamos anteriormente. Por parejas trabajamos cambios de direccion, lo realizamos de manera lenta y luego rapida.
30 MIN.		Desarrollo Volitivo	EJERCICIO 3	Conocer las posibilidades en los cambios de direccion sin balon y con balon.	Cambios de dirección libres-cambios de dirección normal. Cambios de dirección con pivote- cambios de dirección sobre el propio eje.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento de forma descendente:	Se pide a uno de los niños de la sesión que realice un estiramiento de forma descendente y que cuente 20 segundos por cada segmento en que lo realice.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Recepcionar, controlar y pasar el balón.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	12/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinámica reflexión	SENSIBILIZACIÓN	Juego de halando la cerda por grupos de 3-4 y 5 personas.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: actividad de los ponchados por parejas. Estiramiento.	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	Asimilación de pase.	EJERCICIO 1	Trabajos de asimulacion y conocimiento de la defensa de manera individual y grupal.	Por parejas con un balón, a una distancia de 2 metros, el que tiene el balón en la mano tratara de evadir a su compañero y el que esta sin balón trata de quitar el balón estando en posición básica de defensa.
25 MIN.		Asimilación de pase.	EJERCICIO 2	Trabajos de asimulacion y conocimiento de la defensa de manera individual y grupal.	Con un balón 4 atacan cuatro defienden, lo importante es la posición básica. Dos equipos, uno que únicamente define, cuando gana el balón entrega y vuelve a la defensa, se gana cuando ha quitado 4 balones.
30 MIN.		Control y pase	EJERCICIO 3	Juego competitivo para afianzar los conocimientos adquiridos durante la sesión para aprender sobre el fundamento de la defensa.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento de forma descendente:	Se pide a uno de los niños de la sesión que realice un estiramiento de forma descendente y que cuente 20 segundos por cada segmento en que lo realice.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Recepcionar, controlar y pasar el balón.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	14/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Irradiar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMÁTICA: lectura dinámica reflexión	SENSIBILIZACIÓN	Video reflexión " hace frio"	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular segmentada 15 por cada segmento. Elevación de la temperatura corporal: drible por el escenario.	 
30 MIN.	FASE CENTRAL	Control y dominio de balón.	EJERCICIO 1	Ejercicio de acoplamiento	Las tinieblas este juego consiste en que uno de los niños se vendara los ojos y el compañero lo ira orientando por los diferentes espacios del escenario que indique el docente.
30 MIN.		Control y dominio del balón	EJERCICIO 2	Control y dominio de balón de manera grupal. Entrega y recepción de balón por parejas.	1. Por grupo de seis personas. Con un balón se van a trasladar hasta la mitad del campo ida y vuelta, entregan el balón a sus compañeros y vuelven. Se inicia desde parados, sentados, arrodillado y acostados. 2.Por parejas, trataran de llevar a su compañero halado de las manos hasta a una distocia de 5 m. Se realiza desde sentados, acostado y ajustado.
35 MIN.		Lanzamientos.	JUEGO	*Lanzamientos de manera estática y dinámica. * conocimientos iniciales del lanzamiento.	Los jóvenes van a lanzar el balón por derecha e izquierda, lanzando de la manera que se desde, luego se da instrucciones y empiezan a agregar saltos y otros elementos que dificultan el lanzamiento..
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento por parejas:	Se ubican por parejas y se les enseñan ejercicios de estiramiento que se pueden realizar por parejas.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Driblar el balón con los ojos cerrados sin perder el control.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	19/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Irradiar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinámica reflexión	SENSIBILIZACIÓN	Se realizara la actividad de la lleva, donde uno de los niños inicia cogiendo y al niño que coja será el que la lleva.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la gallinita ciega. - Juego del lobo esta	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	*Trabajos de condición de resistencia anaeróbica. *Mejoramiento de condición cardiovascular. *Ejercicios de sensibilización interna.	Los niños deben estar dispersos por el área menos uno de ellos que será el que intente atrapar a sus compañeros. A la señal concretada un niño escogido debe correr detrás de sus compañeros e intentar tocar a alguno; la persona tocada se transforma inmediatamente en atrapado.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Sensibilización externa	EJERCICIO 2	Reconociendo mi cuerpo y su posibilidades:	Cada niño tiene un balón, pasa el balón alrededor de su cabeza, cintura, entre las piernas y otras variantes que proponga el docente.
35 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y resistencia.	EJERCICIO 3	*Ejercicios de resistencia aeróbica. * Formas jugadas.	El niño saldrá en velocidad máxima al sonido del silbato. Tendrá que tocar los platillos que se encuentren en el campo deportivo lo mas rápido posible.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento y velocidad.	EJERCICIO 4	*Desarrollo de la creatividad. *Mejoramiento de la capacidad anaerobia y velocidad.	El profesor comienza el juego “veo, veo” los niños contestan “que ves” y la profesora dice “veo a un niño/a” en el cual describe características físicas de un niño/a en concreto de la clase, hasta que los niños con las pistas que se les va dando vayan adivinando que niño/a es el que se está describiendo.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento de forma descendente:	Se enseña que es un estiramiento de manera ascendente y se explica a los niños la posibilidad de estirar con las diferentes partes de su cuerpo.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESIÓN	Realizar de manera fluida las acciones realizadas en las sesiones anteriores.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Entablar una conversacion con los niños del grupo y ´reguntar para ellos ¿Qué es y que significa la amistad? Luego de escuchar su punto de vista hacer una reflexion.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: actividad de los ponchados por parejas. Estiramiento.	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	Asimilacion de pase.	EJERCICIO 1	Ejercicios de asimilacion de recepcion y entrega de pase a los compañeros a traves de formas jugadas.	Nos ubicamos de frente al compañero, nos desplazamos de medio lado , realizando pases de pecho, picados, béisbol, según los indica el docente. Se cambia la intensidad, un 20 segundos de trote por 10 de velocidad media.
25 MIN.		Asimilación de la defensa	EJERCICIO 2	Trabajos de asimulacion y conocimiento de la defensa de manera individual y grupal.	Enseñar de manera ejemplificada la posición básica de la defensa en el baloncesto, primero lo realizamos, de manera segmentada en cada uno de los movimientos del cuerpo y luego lo hacemos de manera global.
30 MIN.		Asimilación de la defensa	JUEGO	Afianzar los conociminetos adquiridos durante la sesion para aprender sobre el fundamento de la semana.	El docente se ubica en la mitad del escenario y los jóvenes están en la línea final a la señal se desplazan en posición básica hacia donde el docente se desplace, por ejemplo adelante, luego a la izquierda.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento de forma descendente:	Se pide a uno de los niños de la sesion qe realice un estiramiento de forma ascendente y que cuente 20 segundos por cada segmento en que lo realice.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Recepcionar, controlar y pasar el balon.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar test a los niños de la escuela de formacion de baloncesto del municipio de susa			SESIÓN	

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	Temática de trabajo del día.	SENSIBILIZACIÓN	Juego de halando la cerda por grupos de 3-4 y 5 personas.	
12 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: Juego de captura la bandera. Estiramiento.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos recreodeportivos.	EJERCICIO 1	*Realozacion de una tarde recreodeportiva. * fortalecimiento de la dimension ludico-motriz. *Trabajo de dimension volitiva. * Aprendizaje a partir del juego. *Fortalecimiento de habilidades y destrezas motrices.	Se realiza una competencia de salto de soga, deben atravesar de un extremo al otro del escenario, ganara el primero que llegue a de nuevo a la línea inicial.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Juegos recreodeportivos.	EJERCICIO 2	*Realozacion de una tarde recreodeportiva. * fortalecimiento de la dimension ludico-motriz. *Trabajo de dimension volitiva. * Aprendizaje a partir del juego. *Fortalecimiento de habilidades y destrezas motrices.	Se realiza una carrera de obstáculos, donde deben pasar por por cada una de ellas, para verificar que se realice bien se ubican por parejas y revisan el trabajo entre ellos.
MIN.	FASE CENTRAL	Juegos recreodeportivos.	JUEGO	*Realozacion de una tarde recreodeportiva. * fortalecimiento de la dimension ludico-motriz. *Trabajo de dimension volitiva. * Aprendizaje a partir del juego. *Fortalecimiento de habilidades y destrezas motrices.	Se realiza una prueba para lanzamiento de pelota, en donde debe golpear o tumbar el ejercicio propuesto por el grupo de docentes
MIN.	FASE CENTRAL	Juegos recreodeportivos.	EJERCICIO 3	*Realozacion de una tarde recreodeportiva. * fortalecimiento de la dimension ludico-motriz. *Trabajo de dimension volitiva. * Aprendizaje a partir del juego. *Fortalecimiento de habilidades y destrezas motrices.	Se ubican conos y aros, se deben lanzar los aros y que queden dentro de los aros, se realiza por tiempo, el objetivo es realizar la mayor cantidad de aciertos.
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento por parejas:	Se ubican por parejas y se les enseñan ejercicios de estiramiento que se pueden realizar por parejas.
	FASE FINAL		RETO PRÓXIMA SESIÓN	Driblar el balón con los ojos cerrados sin perder el control.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	26/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMÁTICA lectura dinámica reflexión	SENSIBILIZACIÓN	Se jugara a los ponchados, en esta actividad se pondrá a prueba lo visto en clase sobre el valor del respeto, se darán reglas especificas como no lanzar el antes de un metro y observar si lo cumplen o no.	
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: Juego de captura la bandera. Estiramiento.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y reacción..	EJERCICIO 1	Formas jugadas para asimilación de los trabajos de volocidad y reaccion.	Por parejas nos vamos a ubicar en frente uno del otro y ubicamos un platillo en el centro, a la señal del docente. Lo hacemos desde sentados, arrodillados y de pie. Todos los del grupo están acostados, cuando el docente de una señal, se levantaran e irán a buscar uno de los conos ubicados por el espacio, los que quedan sin cono se realizan una actividad.
25 MIN.		habitos y estilos de vida saludable.	EJERCICIO 2	Charla sobre los habitos y estilos de vida saludable, se explica la importancia de la hidratacion.	Se realiza una charla de la importancia de la hidratación y se fundamenta, como y porque es tan importante en el desarrollo como deportista. Se recomiendan bebidas que ayuden y faciliten la hidratación.
25 MIN.		Aspecto volitivo.	JUEGO	Fortalecer las relaciones interpersonales de los niños a través de las formas jugadas,	Los jóvenes van a llevar el balón driblando, cuando suene el silbato, van a llegar a la sesta y lanzan sin parar frente a la cesta. Se realiza una actividad y la persona que primero realice 5 canastas gana.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento por parejas:	Se ubican por parejas y se les enseñan ejercicios de estiramiento que se pueden realizar por parejas.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Entregar y recibir balón sin problemas.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	26/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar test a los niños de la escuela de formación de baloncesto del municipio de susa.			SESIÓN	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCIÓN O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMÁTICA lectura dinámica reflexión	SENSIBILIZACIÓN	Se realiza una caminata en el escenario deportivo, en donde se ponen obstáculos y restos, el objetivo es que algunos no lo puedan realizar, sin embargo que otros lo puedan hacer y así mismo se colaboren entre si.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidades articular. Elevación de la temperatura corporal: Juego de captura la bandera. Estiramiento.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	Se hace una introducción a los trabajos de fuerza, se implementaran ejercicios de sensibilización de trabajo abdominal, fuerza potencia y finalmente velocidad.	Abdominales. Trabajos pliométricos. Velocidad por periodos de 10 segundos.
30 MIN.		Lanzamiento y fuerza.	EJERCICIO 2	*Trabajo grupal. *Mejoramiento del lanzamiento. *Reto en equipo.	Organizamos 2 grupos, cada uno se ubica sobre la línea de la mitad en fila, casa uno ataca una cesta. Cuando se da la orden entran a lanzar el balón como lo desee, el primer equipo que realice 21 canastas gana.
30 MIN.		Formas jugadas.	JUEGO	Juego por equipos de 5 vs 5 combinado de juego rey de campo,,	El equipo que gane el partido se quedara jugando hasta que otro equipo le gane.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento por parejas:	Se ubican por parejas y se les enseñan ejercicios de estiramiento que se pueden realizar por parejas.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Driblar el balón con los ojos cerrados sin perder el control.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	BALONCESTO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JOHAN MANUEL BALLEN
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Vivenciar el deporte del baloncesto a partir de ejercicios y formas jugadas			SESIÓN	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Se realizara una charla del trabajo que se realizara durante el año y se enfocara en tres factores: Desarrollo motriz, recreativo y axiológico. *Lectura capitulo 4 del cuento el principito.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular, 15 veces por segmento articular. *calentamiento con el juego de la lleva y posteriormente se termina con cadenita.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y dominio del balón	EJERCICIO 1	Percepción de atrapar y lanzar por medio de formas jugadas.	Realizamos el juego de las manos y la gallinita ciega, en esta oportunidad se realiza dandole a cada niño un silvato y que lo haga onar para darle la ubicación a su compañero.
25 MIN.		Control y dominio del balón	EJERCICIO 2	Ejercicios de asimilación por medio de ejercicios de control y conducción.	Desde sentados los niños van a esperar el sonido del silvato, cuando el docente de la señal el niño debe ponerse de pie y correr lo más rapido que se pueda, llegando a la mitad del escenario donde encontrara conos de distintos colores y tomara el que tenga el color que el docente indico.
30 MIN.		Recepción y entrega de balón.	EJERCICIO 3	Asimilación recepción y entrega de balón que permite empezar el trabajo de pase.	Por parejas eno adelante y otro atrás. El que esta en la parte de atrás toma de la cintura al compañero y este a su vez debe tratar de arrastrarlo. Llevar balones de un extremo a otro del escenario, se empieza con uno y tratar de que se lleven por lo menos tres balones cada niño.
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN	Estiramiento por parejas:	Se ubican por parejas y se les enseñan ejercicios de estiramiento que se pueden realizar por parejas.
			RETO PRÓXIMA SESIÓN	Entregar y recibir balón sin problemas.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN O FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENERCIARIO S NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,CC,)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074557168	JUAN SEBASTIAN ROCHA BALLEN	14	18/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10#1C-32	URBANO	AB+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	42	M	NOLY SENITH BALLEN MOGOLLON	MADRE	3123514311	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558415	SAMUEL PAEZ MUÑOS	9	3/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VILLAS DE SAN GERMAN	URBANO	O+	ALIANSALUD EPS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	32	16	DORIS MUÑOZ PAEZ	MADRE	3115042831	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074557530	JEFFERSON DARIO GUARIN PARRA	13	11/03/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+	FAMISANAR EPS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	38	S	ANGELA VIVIANA PARRA ESPEJO	MADRE	3125929256	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076739450	JONATHAN DAVID RODRIGUEZ PARRA	16	24/04/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4#4-30	URBANO	O+		8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	39	M	LUZ ANGELA PARRA ALARCON	MADRE	3124317894	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074557147	JUAN JOSE LANCHEROS AMAYA	15	28/07/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3#10-16	URBANO	A+	SANITAS EPS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	42	M	ERIKA LUCY AMAYA GALEANO	MADRE	3103383559	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1074558948	DANNA VALENTINA FRAILE FRAILE	6	14/02/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	A+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	28	10	DIANA MARCELA FRAILE NEGRO	MADRE	3226780320	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1074559152	JONATHAN JOEL VARGAS GUATAVA	6	21/08/2018	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL			1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	24	6	LEIDY MILENA GUATAVA CASTAÑEDA	MADRE	3124336570	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1074558897	BRAYAN DAVID VARGAS GUATAVA	7	30/11/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL			1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	26	10	LEIDY MILENA GUATAVA CASTAÑEDA	MADRE	3124336570	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558850	VALERIA KATERINE VILLAMIL RAMIRE	7	16/07/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	A+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	32	8	SANDRA MILENA RAMIREZ	MADRE	3134724378	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1077114319	SERGIO ESTEBAN SUTA	13	25/09/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	O+		5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	36	14	SANDRA MILENA RAMIREZ	MADRE	3134724378	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1062445751	JUAN PABLO GUZMAN ALVAREZ	10	24/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	O+		4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	36	14	KAREN ROCIO ALVAREZ SUAREZ	MADRE	3206899719	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1062445752	ROSA ISELA GUZMAN ALVAREZ	10	24/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	O+		4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	35	14	KAREN ROCIO ALVAREZ SUAREZ	MADRE	315364125	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558923	KEVIN FERNANDO SUTA CAMARGO	6	5/01/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	O+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	28	8	LAURA CAROLINA CAMARGO PAEZ	MADRE	3115368532	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076668297	EMILI DINNEY CIFUENTES GUZMAN	7	19/08/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	A+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	29	8	ELIZABETH GUZMAN SANTANA	MADRE	3208082641	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1143358393	MARIA JOSE LOMBANA RODRIGUEZ	6	26/04/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	B+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	29	8	KATHERINE YULITH RODRIGUEZ MOYA	MADRE	3134544546	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1014220439	ANDRES JUAN LOMBANA RODRIGUEZ	7	8/12/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	O+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	30	10	KATHERINE YULITH RODRIGUEZ MOYA	MADRE	3134544546	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558369	DANNA SOFIA HERNNADEZ CAMARGO	9	28/12/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	O+		3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	33	10	LAURA CAROLINA CAMARGO PAEZ	MADRE	3115368532	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558088	ANA NAYIBE BALLEN AGUILAR	10	5/09/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	A+		5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	33	12	LANCA AGUILA	MADRE	3133932488	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074559146	JUAN DAVID CARO BECERRA	8	24/05/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+		3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	31	12	ANA HERLINDA BECERRA ROBAYO	MADRE	3234708945	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074559148	LAURA ANGELICA CARO BECERRA	6	24/04/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	25	8	ANA HERLINDA BECERRA ROBAYO	MADRE	3234708945	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074559147	MARIANA GABRIELA CARO	7	28/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+		2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	29	10	ANA HERLINDA BECERRA ROBAYO	MADRE	3234708945	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558198	DAVID ESTIVEN FRAILE ROBAYO	10	8/03/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+	SALUD TOTAL	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	32		DIECY YOLIMA FRAILE ROBAYO	MADRE	3209264893	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558801	LUIS VICENTE GUALTEROS MOYA	7	24/03/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL		NUEVA EPS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA			MARTHA MOYA	MADRE	3102001599	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558314	MANUEL DAVID GUALTEROS MOYA	9	23/09/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+	FAMISANAR EPS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	30	16	MARTHA MOYA	MADRE	3102001599	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558452	MARIANA LUCIA GUZMAN RODRIGUEZ	8	28/06/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+		3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	35	12	ELSA LILIANA RODRIGUEZ ALARCON	MADRE	3134748792	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558043	LINA SOFIA RODRIGUES	10	10/07/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+	FAMISANAR EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	33	12	MARIA EVA JOA	MADRE	3125797051	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558596	LINA YASMIN RODRIGUES ROBAYO	8	22/04/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA APOSENTOS	RURAL	O+	FAMISANAR EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	30	10	AURA DARELA ROBAYO AMAYA	MADRE	3123621199	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1034518244	DANIEL FELIPE BALLEN ROA	16	3/09/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SANITAS E.P.S	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	39	M	ADRIANA PATRICIA ROA DURAN	MADRE	3142600071	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1016716008	JUAN FRESNEDA CASTIBLANCO	16	11/12/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SANITAS E.P.S	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	37	M	MARTHA CASTIBLANCO ESPEJO	MADRE	3114588843	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1118367638	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	15	11/02/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR EPS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	42	M	LUZ MERY PAEZ BALLEN	MADRE	3212575581	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074557494	FABIAN SANTIAGO SUAREZ FRAILE	13	21/01/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LLANO GRANDE	RURAL	O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	39	S	DIANA MARCELA FRAILE NEGRO	MADRE	3226780320	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1053326361	DAVID SANTIAGO NUÑEZ COCA	17	6/05/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR EPS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	40	L	DIANA CAROLINA COCA	MADRE	3138918355	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1031648577	KEVIN CAMILO CARO MOYA	17	9/02/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SERVISALUD		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	40	M	AURORA CONSUELO MOYA RODRIGUEZ	MADRE	3112796253	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9/12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076658153	JOSE JULIAN ALARCON RAMIREZ	12	25/09/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR EPS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	36	16	ALBA LILIA RAMIREZ	MADRE	3136375345	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1055650080	CRISTIAN SANTIAGO ORTIZ PARRA	17	14/04/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	A+	FAMISANAR EPS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	44	XL	ALEXANDER MOYA UREÑE	PADRE	3218107928	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1147486659	EDISON GABRIEL CARO MOYA	14	11/12/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	SERVISALUD	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	39	M	AURORA CONSUELO MOYA RODRIGUEZ	MADRE	3112796258	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9/12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074557989	KAROL YULITZA YEPES YEPES	11	25/03/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA GLORIETA	RURAL	A+	FAMISANAR EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	32	12	NURY ANDREA YEPES NEVA	MADRE	3208812357	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9/12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558989	JUAN DAVID YEPES YEPES	11	25/03/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA GLORIETA	RURAL	A+	FAMISANAR EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	32	12	NURY ANDREA YEPES NEVA	MADRE	3208812357	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 9/12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1069304567	CARLOS ANDRES CASTELLANOS SOTELO	11	14/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA GLORIETA	RURAL			5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	36	22	ROCIO DEL PILAR SOTELO	MADRE	3013191008	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6/8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1028671900	CRISTIAN DANIEL CORTES RONCANCIO	7	5/09/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA GLORIETA	RURAL			1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	27	6	MARIA CRISTINA RONCANCIO	MADRE	3102373738	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6/8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558713	EDISON YEISO YEPES YEPES	7	25/10/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA GLORIETA	RURAL	O+	FAMISANAR EPS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	31	10	NURY ANDREA YEPES NEVA	MADRE	3208812357	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	INICIACION 6/8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1074558667	LAURA VANESSA SIERRA NEVA	8	6/08/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA GLORIETA	RURAL	O+		1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	27	10	MARIA NEVA BARACETA	MADRE	3154139374	NO APLICA
VALLE DE UBATÉ	SUSA	JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON	BALONCESTO	FUNDAMENTACION 13/17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1232400323	JEAN CARLO MEJIA BARRIOS	17	25/04/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO		FAMISANAR EPS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	42	L	MARIA ANTONIA BARRIOS CANO	MADRE	3042750474	NO APLICA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MES:**	**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: SUSA CUNDINAMARCA**	
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**		**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00-7:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA			X	
			COOPERACION	X			
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO	X		X	
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X			
			RESPETO AMISTAD			X	
			CORAJE	X			
			DETERMINACION			X	
			IGUALDAD				
			DETERMINACION	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	C.P.M	X		X	
			CAPACIDADES COORDINATIVAS			X	
			HABILIDADES MOTRICES DE BASE	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X	
			DRIBLING	X		X	
			DETENCIÓN EN UN TIEMPO	X		X	
			SALIDA CRUZADA	X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR: JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA

HACE CONSTAR:

Que JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.558.465 presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2023 al 30 de diciembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los veintinueve (29) días del mes de diciembre de 2023.

JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
YENY RODRIGUEZ		JENNY PINILLA		JENNY PINILLA	
Nombre del documento				Versión	
Dependencia		TRD		Consecutivo	



1. CUENTA DE COBRO- JOHAN BALLEN - DICIEMBRE 2023



2. INFORME DE GESTION- JOHAN BALLEN - DICIEMBRE



3. EVIDENCIAS - JOHAN BALLEN - DICIEMBRE



4. PARAFISCALES JOHAN BALLEN DICIEMBRE



4.INFORME SUPERVISION - JOHAN MANUEL BALLEN DICIE...

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO





INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Patinaje

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Patinaje

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA

HACE CONSTAR:

Que JOHAN MANUEL BALLEN MOGOLLON, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.558.465 se encuentra PAZ Y SALVO con los elementos deportivos entregados en comodato durante el proceso de formación de la escuela de FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO.

La presente se expide a los veintinueve (29) días del mes de diciembre de 2023.

JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
YENY RODRIGUEZ		JENNY PINILLA		JENNY PINILLA	
Nombre del documento					Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	