FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	Profesionales	x	De apoyo a la gestión		No.	0377
OBJETO CONTRATO	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMNETAL PARA LA RECREACIÓ Y EL DEPORTE.**					
PERIODO:	SEPTIEMBRE			ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO	
CONTRATISTA:	**JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA**					
SUPERVISOR:	Maria Del Pilar Contreras Bernal Profesional Universitaria					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**1**	1. Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).
FECHA		01 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2024
TEMA		Se ejecuto la elaboración del plan pedagógico y de las estrategias a desarrollas a través de los centros de interés del deporte, como promotores en la institución educativa rural Zaragoza del municipio de Arbeláez.

INDEPORTES

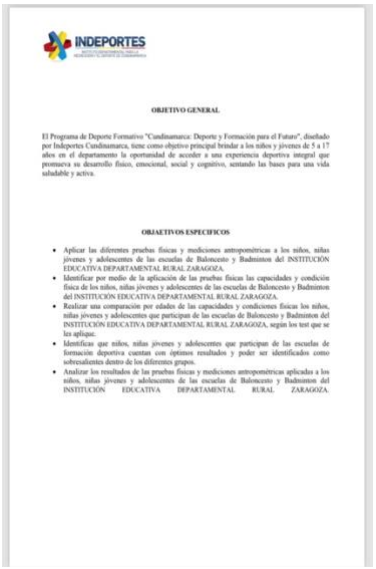
PARTAMENTAL PARA LA
EPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTIVIDADES	DEFINICION DE LOS LINEAMIENTOS CENTRO DE INTERES
TIPO DE EVIDENCIAS	PANTALLAZOS

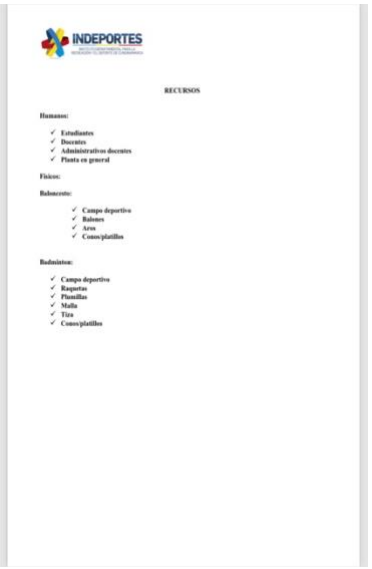
EVIDENCIAS









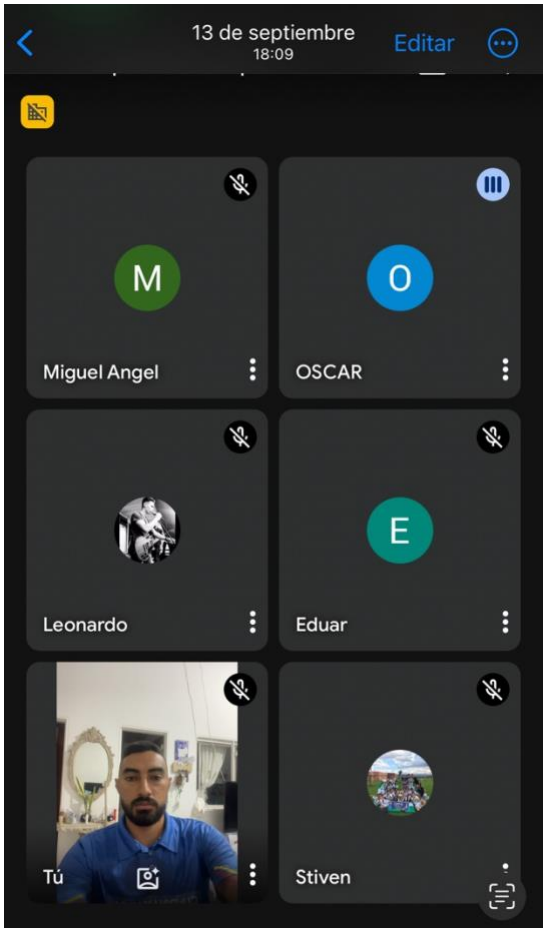


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	2	2. Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.
FECHA		13 DE SEPTIEMBRE DE 2024
TEMA		Asistí a 1 encuentro el día 13 de septiembre, a través de la plataforma meet, para tratar temas referentes a formatos y planeaciones de entrenamientos, para así mismo retroalimentar nuestro quehacer, compartiendo experiencias con los demás promotores. Liderado por el nuestro gestor ÓSCAR ALBA.

INDEPORTES
PARTAMENTAL PARA LA
EPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTIVIDADES	Elaboración de formatos y planeación de entrenamientos
TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOGRAFIAS

EVIDENCIAS

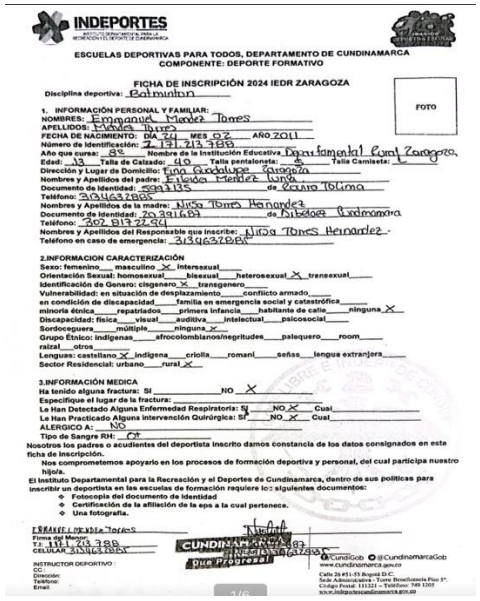


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	3	Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.
FECHA		2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27 y 30 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		Reforcé la convocatoria en el mes de septiembre desde los grados de prescolar y primaria hasta los grados de bachillerato de sexto a grado once. Allí pase salón por salón invitando a los estudiantes los días 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27 y 30 de septiembre.
ACTIVIDADES		Convocatoria e inscripción
TIPO DE EVIDENCIAS		**FOTOGRÁFICAS**

EVIDENCIAS









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	4	Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.
FECHA		01 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		Se diseño y presento el plan pedagógico En el cual se plasma el desarrollo de la propuesta en las disciplinar deportivas a implementar, en este caso para Baloncesto y Badminton respectivamente, pausas activas y actividad en general con toda la institución.
ACTIVIDADES		Elaboración plan pedagógicos de las disciplinas deportivas.
TIPO DE EVIDENCIAS		pantallazos
EVIDENCIAS		

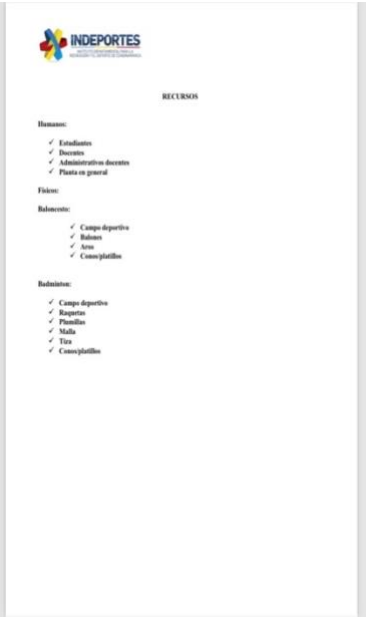
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



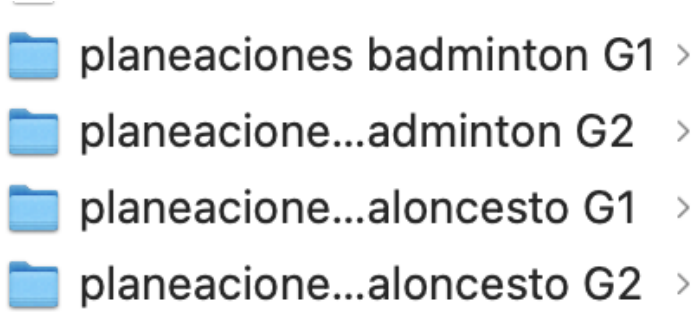






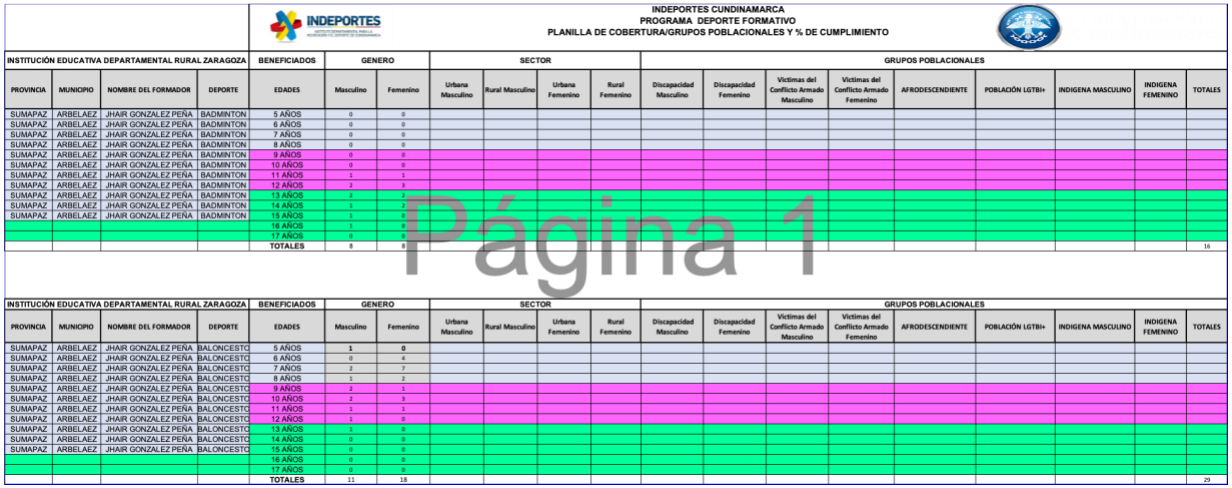


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	5	Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.
FECHA		2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27 y 30 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		Prepare y presente ante mi supervisor en la plataforma drive, las 8 sesiones de entrenamiento por semana para un total de 35 sesiones para el mes de septiembre. -Badminton grupo 1 y 2 los días: 2,4,9,11,16,18,23,25,30 de septiembre. -Baloncesto grupo 1 los días: 2,6,9,13,16,20,23,27,30 de septiembre. -baloncesto grupo 2 los días: 4,6,11,13,18,20,25,27.

ACTIVIDADES		Planeaciones
TIPO DE EVIDENCIAS		pantallazos
EVIDENCIAS		
		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	6	Conformar 2 grupos de trabajo en 2 disciplinas deportivas, atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para los individuales mínimo 15.
FECHA		2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27 y 30 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		Se mantuvo los grupos de trabajo, 2 con la disciplina deportiva de baloncesto divididos en 2 categorías, iniciación de (5 a 7 años) e iniciación 2 (8 a 10 años) y 2 grupos con la disciplina deportiva de Badminton divididos en 2 categorías, fundamentación 1 (11 a 13 años) y fundamentación 2 (14 a 17) años.

ACTIVIDADES	Conformacion grupos de trabajo
TIPO DE EVIDENCIAS	pantallazos

EVIDENCIAS



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	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	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	5 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	6 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	7 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	8 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	9 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	10 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	11 AÑOS	1	1													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	12 AÑOS	2	3													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	13 AÑOS	2	2													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	14 AÑOS	1	2													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	15 AÑOS	1	0													
				16 AÑOS	1	0													
				17 AÑOS	0	1													
				TOTALES	8	8													16

Página 1

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	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	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	5 AÑOS	1	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	6 AÑOS	0	4													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	7 AÑOS	2	7													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	8 AÑOS	1	2													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	9 AÑOS	2	1													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	10 AÑOS	2	3													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	11 AÑOS	1	1													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	12 AÑOS	1	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	13 AÑOS	1	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	14 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	15 AÑOS	0	0													
				16 AÑOS	0	0													
				17 AÑOS	0	0													
				TOTALES	11	18													29

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	7	Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto “Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral” y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.
FECHA		2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27 y 30 DE SEPTIEMBRE 2024

TEMA	Se presento el plan de trabajo a través de los horarios de intervención ante mi supervisor en la plataforma drive, discriminado de la siguiente manera: -horario de entrenamientos mes de septiembre los días: 2-4-6-9-11-13-16-18-20-23-25-27-30. lunes de 7am a 9am Badminton G1, de 9am a 11am Badminton G2, de 11am a 1pm baloncesto G1. Miercoles: de 7am a 9am Badminton G1, de 9am a 11am Badminton G2, de 11am a 1pm baloncesto G2. Viernes: de 7am a 9am baloncesto G2 y de 9am a 11am baloncesto G1. -pausas activas: lunes y miércoles de 1pm a 2pm y viernes de 11am a 2pm. -actividad mensual: se ejecuto el dia jueves 19 de septiembre.
ACTIVIDADES	Conformacion plan de trabajo, Horarios.
TIPO DE EVIDENCIAS	Pantallazos
EVIDENCIAS	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA









OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**8**	Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica, por medio de un informe detallado.
FECHA		27 y 30 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		Realice las evaluaciones y medidas antropométricas, con los deportistas de las dos disciplinas deportivas (baloncesto G1 y Badminton G1) en el mes de septiembre según las indicaciones de indeportes Cundinamarca.
ACTIVIDADES		Construccion e implementacion test fisicos y medidas antropometricas.
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOS

INDEPORTES

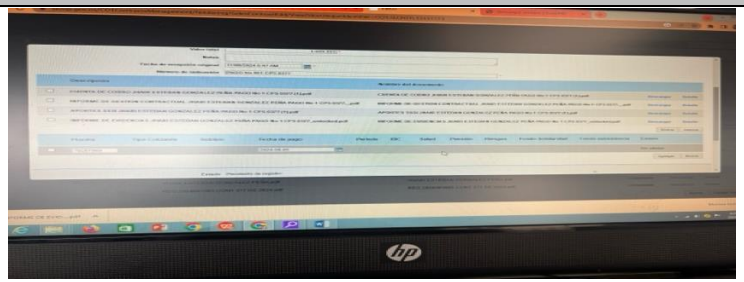
EVIDENCIAS		
   		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	9	Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.
FECHA		26 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		. Asistí a la capacitación en la casa del deportista el día 26 de septiembre en la casa del deportista.
ACTIVIDADES		Temas: formato y desarrollo planeaciones, formatos de informes contractuales, presentacion de informes y prupuestas de trabajo.
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**10**	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
FECHA		01 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		Se consolido y presento Los documentos del presente informe contractual, fueron cargados al DRIVE enviado por nuestros supervisores y posteriormente cargados a la plataforma SECOP II una vez aprobados. -Cuenta de cobro -Informe de gestión

		-Informe de evidencias -Planilla parafiscales
ACTIVIDADES		Presentacion de informe contractual
TIPO DE EVIDENCIAS		pantallazos
EVIDENCIAS		
		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.
FECHA		01 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2024
TEMA		Presente y adjunte la certificación por parte de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza, firmada por la señora rectora **YENNI PATRICIA GARCÍA POPAYÁN.**
ACTIVIDADES		Certificacion expedida por la IED.
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZO
EVIDENCIAS		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA
VEREDA SANTA BARBARA ARBELAEZ- CUNDINAMARCA
RECONOCIMIENTO DE CARÁCTER OFICIAL Nº 005149 DE NOVIEMBRE 10 DE 2006
PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA
MODALIDAD TÉCNICA AGROPECUARIA

DANE: 225053000187 **NIT 808.003.784-0**

LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA

CERTIFICA

Que: el señor **JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA,** identificado con la cedula de ciudadanía No.1.069.742.713, de Fusagasugá, prestó sus servicios profesionales como Promotor de las Escuelas de baloncesto y bádminton, durante el periodo comprendido del 1 al 30 de septiembre del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato.

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez a los cuatro (04) días del mes de octubre de dos mil veinticuatro (2024).

Mg. JENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN
Rectora

Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza, Sede Colegio Zaragoza. Vereda Santa Bárbara, Sector Zaragoza, Municipio de Arbeláez. NIT. 808.003.784-0. DANE: 225053000187. Cel. 3138401861. zaragozarb@gmail.com –

FIRMA: 
NOMBRE: JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
CORREO: jairgonzalezp12@gmail.com
CONTACTO: 3138772661

ANEXOS 1.

SEPTIEMBRE DE 2024

Obligacion No 1: 1. Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).

Actividad realizada: Se ejecuto la elaboración del plan pedagógico y de las estrategias a desarrollas a través de los centros de interés del deporte, como promotores en la institución educativa rural Zaragoza del municipio de Arbeláez.

PROPUESTA JORNADA DEPORTIVA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

"recuperando las bases del deporte formativo en Cundinamarca"

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA

MUNICIPIO DE ARBELÁEZ, CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR: LIC. JHAIR ESTEBAN GONZÁLEZ PEÑA

DIRIGIDO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROGRAMA CENTROS DE INTERÉS DEL DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES 2024

INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diario vivir, entre estas actividades se encuentra que, el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas, estudios, análisis y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que, se generan espacios de reutilización de energía a nivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física, deportes y recreación.

Es por esto que este programa departamental del deporte formativo de la presenta administración, va dirigido a los niños, la niñas y jóvenes entre los 5 a los 17 años de edad, el cual se ejecutara dentro de la jornada escolar de la institución educativa departamental rural zaragoza del municipio de Arbeláez Cundinamarca.

Lo anterior teniendo como pilar principal el **JUEGO** como medio para un movimiento pensado, que le permita al deportista aprender la parte de fundamentos técnicos y tácticos de una forma divertida y no aburrida.

JUSTIFICACIÓN

El Programa de Deporte Formativo se alinea con los objetivos del Plan de Desarrollo 2024-2028 "Gobernando: Más que un Plan", puesto que busca promover el bienestar y la calidad de vida de la población a través de diferentes estrategias, incluyendo el fomento de la actividad física, la recreación y el deporte como instrumentos de interacción social que propenden por alcanzar el desarrollo integral, equidad, inclusión y bienestar.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el departamento de Cundinamarca crece cada vez más la población y por ende el gran número de población infantil y juvenil que se inclinan por la práctica de alguna disciplina deportiva utilizando su tiempo libre de forma óptima y que a su vez contribuya a su formación como persona íntegra. una de sus principales provincias es la del Sumapaz que está compuesta por 10 municipios (Arbeláez, Cabrera, Fusagasugá, Granada, Pandi, Pasca, San Bernardo, Silvania, Tibacuy y Venecia en cada uno de ellos se cuenta con diferentes disciplinas deportivas como lo son futbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, porrismo, atletismo, ciclo montañismo, badminton entre otras, lo que nos da a pensar que es una provincia con mucha diversidad deportiva, pero que al transcurrir del tiempo se ha quedado estancada a nivel deportivo realizando la comparación con otras provincias del departamento, bien sea desde la parte formativa en los cuales es importante tener en cuenta los factores (fisiológicos, psicológicos, técnicos y tácticos) y componentes (volumen, intensidad, densidad y magnitud), que son fundamentales a la hora de implementar estrategias para el mejor desarrollo motriz individual y colectivo, de allí orientar a mejores resultados.

Es por esto que desde el municipio de Arbeláez, más precisamente INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, se pretente ejecutar este programa del deporte formativo en la jornada escolar, las disciplinar deportivas de Badminton y Baloncesto para niños, niñas y jóvenes entre los 5 y los 17 años de edad en sus diferentes categoría.

OBJETIVO GENERAL

El Programa de Deporte Formativo "Cundinamarca: Deporte y Formación para el Futuro", diseñado por Indeportes Cundinamarca, tiene como objetivo principal brindar a los niños y jóvenes de 5 a 17 años en el departamento la oportunidad de acceder a una experiencia deportiva integral que promueva su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, sentando las bases para una vida saludable y activa.

OBJAETIVOS ESPECIFICOS

- Aplicar las diferentes pruebas físicas y mediciones antropométricas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Identificar por medio de la aplicación de las pruebas físicas las capacidades y condición física de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Realizar una comparación por edades de las capacidades y condiciones físicas los niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, según los test que se les aplique.
- Identificas que niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de formación deportiva cuentan con óptimos resultados y poder ser identificados como sobresalientes dentro de los diferentes grupos.
- Analizar los resultados de las pruebas físicas y mediciones antropométricas aplicadas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La presente propuesta, tiene como estrategia metodológica conformar grupos en dos disciplinas deportivas, una de conjunto (mínimo 25 deportistas) y una individual (mínimo 15 deportistas). Lo anterior se ejecutara de la siguiente manera: cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 2 horas con cada grupo, para esto cada deporte tendrá una intensidad de entramientos de 8 horas, para un total de 16 horas semanales. Esto de la siguiente manera:

- **DEPORTE DE CONJUNTO (BALONCESTO):** categoría iniciación de 5 a 9 años se trabajará con preescolar y primaria.
- **DEPORTE INDIVIDUAL (BADMINTON):** categoría fundamentación 1: de 10 a 13 años, con los grados sexto y séptimo.
- **DEPORTE INDIVIDUAL (BADMINTON):** categoría fundamentación 2: de 14 a 15 años, con los grados octavo y noveno.

DÍAS DE ENTRENAMIENTOS: lunes, miércoles y viernes.

Además se tendrá como estrategia para incentivar el mejoramiento y rendimiento escolar, las pausas activas en toda la institución educativa tanto para estudiantes, docentes y demás integrantes del plantel educativo, con el animo de prevenir el estrés, mejoramiento de posturas corporales y demás beneficios para nuestra salud física y emocional. Lo anterior dentro de un proyecto de actividad física, el cual tendrá una intensidad horaria de 5 horas semanales repartidas dentro de los días que se va intervenir dentro de la institución educativa.

Para finalizar, una vez en el mes, se llevara a cabo una actividad, en la cual participaran los estudiantes de toda la institución. Para esta actividad, se tendrá un tema en especifico según el mes, por ejemplo: para el mes de agosto se hará un festival de cometas, para septiembre el tema será amor y amistad, en octubre es Halloween y para noviembre un mach recreativo con estaciones.

RECURSOS

Humanos:

- ✓ **Estudiantes**
- ✓ **Docentes**
- ✓ **Administrativos docentes**

Físicos:

Baloncesto:

- ✓ **Campo deportivo**
- ✓ **Balones**
- ✓ **Aros**
- ✓ **Conos/platillos**

Badminton:

- ✓ **Campo deportivo**
- ✓ **Raquetas**
- ✓ **Plumillas**
- ✓ **Malla**
- ✓ **Tiza**
- ✓ **Conos/platillos**

MARCO TEÓRICO

El formador necesita progresivamente ejecutar medidas de evaluación para sus deportistas teniendo en cuenta las condiciones físicas y de salud de cada uno de ellos. Hay varias razones para realizarlos como lo son la detección de futuros deportistas, herramientas de información sobre la guía en las prácticas deportivas de cada disciplina y sus efectos en los y las deportistas la herramienta para reconocer esta información, es por medio de los TEST DE VALORACION DEPORTIVA.

La Condición Física:

Es de los aspectos importantes de la preparación física para deportistas en todos los ciclos desde los que hacen parte de un proceso de iniciación hasta quienes hacen parte de un posterior proceso de fundamentación y perfeccionamiento, en la condición física encontramos diversas particularidades del cuerpo humano en movimiento basándonos en las funciones cardiacas y circulatorias adentrándolas a las capacidades físicas como lo son la fuerza, la resistencia musculo esquelética y cardiovascular. Además, si hablamos de condición física se le adhieren la condición motriz que se enlazan de manera determinante y es donde se encuentran cualidades como la rapidez, la potencia, la resistencia y la flexibilidad.1

Como parte de un proceso de entrenamiento y en mención de la capacidad como la resistencia, se puede desarrollar de manera aeróbica mostrando esta capacidad como importante dentro de una preparación física para empezar con un óptimo proceso de entrenamiento en fases de fundamentación y perfeccionamiento. Además de la velocidad y la potencia ya que pone a prueba el trabajo del corazón y sus vasos sanguíneos y el sistema circulatorio a través del sistema muscular y el sistema respiratorio. En cuanto la flexibilidad es la capacidad que se desarrolla de mejor manera en ciclos como la iniciación y se va dificultando su desarrollo con el pasar de los años de los deportistas siempre y cuando no se realice con frecuencia, lastimosamente se desarrolla en deportes que únicamente lo ameritan. 2

Capacidades Físicas:

La resistencia

Resistencia aeróbica:

esta capacidad permite mejorar la circulación sanguínea, es decir ayuda a mejorar la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea y la respiración, ya que el oxígeno que llega a las células se hace en mejor y mayor cantidad, del mismo modo permite que se mantenga el equilibrio o la homeostasis del cuerpo, lo que permite que cuando se eleven las

---

1 Guio Gutiérrez Fernando- Conceptos y clasificación de las capacidades físicas.

2 Gómez Sáenz JM

pulsaciones el ácido láctico que se produce haga un balance con el oxígeno y se pueda soportar más el esfuerzo físico (Varaona, 2000).

Resistencia anaeróbica:

esta capacidad permite realizar movimientos con la rapidez teniendo en cuenta la ausencia del oxígeno, se da en movimientos con esfuerzos máximos pero cortos, teniendo poca cantidad de descansos o pausas.

La velocidad: (física, s.f.)

Esta capacidad permite realizar un desplazamiento o movimiento en el menor tiempo posible, cuantificándola en alguna unidad de tiempo, actúa en mayor proporción el sistema nervioso y el sistema muscular. Se desarrollan 3 tipos de velocidad:

Velocidad de reacción:

Es cuando se responde rápidamente a un movimiento.

Velocidad máxima:

Es cuando hay desplazamiento en el menor tiempo posible sobre una distancia corta.

Velocidad de resistencia:

Es cuando se mantiene una constante de desplazamiento sobre un tiempo más prolongado.

La Fuerza: (física, s.f.)

Esta capacidad permiteque el cuerpo pueda ejercer una tensión contra una resistencia, actúa en mayor proporción el componente muscular y esquelético.

Fuerza máxima:

es la tensión muscular que se pueda realizar contra una resistencia por medio de la contracción.

Fuerza rápida:

es cuando se realiza una tensión rápida contra una resistencia.

Fuerza de resistencia:

es cuando se realiza resistencia en un largo tiempo sin importar la fatiga.

La Flexibilidad: (De La Cruz Gonzalez, 2011)

Es la capacidad para realizar movimientos con mayor amplitud desplazando así los segmentos óseos que forman las articulaciones, actúan en mayor proporción los músculos, tendones y ligamentos que desarrollan dicha elasticidad. El desarrollo de esta capacidad depende de las formas de las articulaciones de los y las deportistas, el desarrollo de la elasticidad de tendones y ligamentos. Esta capacidad ayuda a generar más fuerza en relación a la mayor amplitud del movimiento, se desarrolla en edades de iniciación y se va perdiendo entre más edad, en mujeres se desarrolla más fácil por los determinantes físicos mencionados.

TEST DE VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICO

Nos permiten conocer la morfología de la persona, dándonos una visión general de sus posibilidades o de posibles malformaciones. Su valoración la vamos a realizar mediante la toma de parámetros antropométricos.

Estas pruebas tienen gran importancia de cara al conocimiento personal y al crecimiento y desarrollo corporal y como este se produce en cada uno/a. Permiten también la comparación en relación con los demás alumnos/as.

Van desde las más sencillas (talla, peso, envergadura, índice de masa corporal), queson las que vamos a aplicar en nuestra batería de test. Hasta los análisis antropométricos más exhaustivos en los que se miden los pliegues cutáneos, diámetros óseos y se establecen porcentajes de los diferentes tejidos corporales.

COMPOSICIÓN CORPORAL

ESTATURA:

Estatura El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la orbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el

pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizaran dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra

157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

CÓMO MEDIR LA ESTATURA DE PIE?



1. Seguir el ejemplo del gráfico.

RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

1. *PESO:*

CÓMO MEDIR EL PESO?

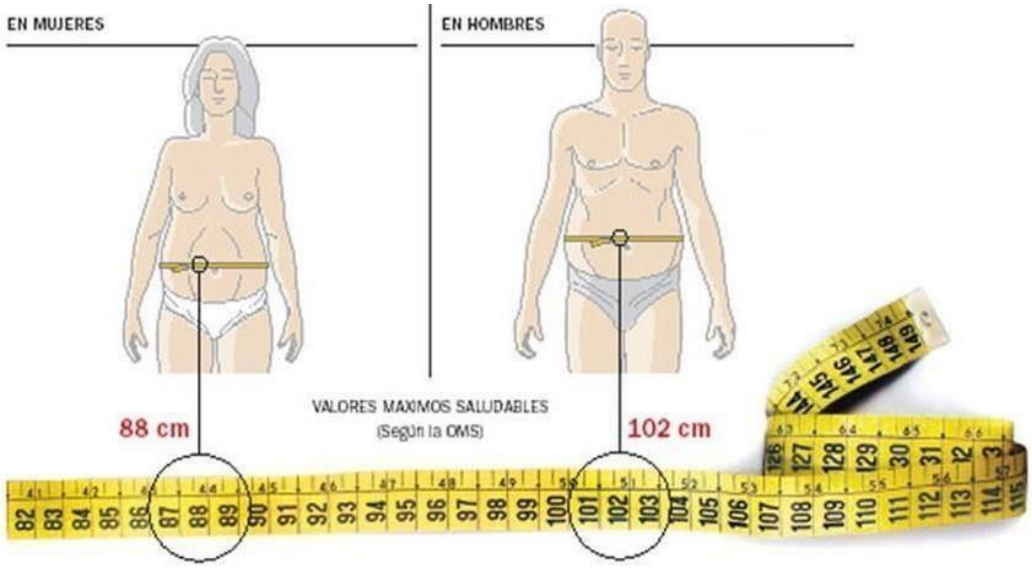


Posición: El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo esté en contacto con nada que tenga alrededor.

Instrumento: Báscula de Precisión.

2. PERÍMETRO DE CINTURA

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central. Materiales: cinta métrica no elástica El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta ilíaca,al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínimaobvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros



3. ESTATURA SENTADO

Objetivo: (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm.

Posición:

El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos

Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior.

Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.



4.ENVERGADURA:

Mide la distancia en mts.desde el extremo de unamano al extremo de la otra.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TIPOS DE PRUEBAS MOTRICES

Atendiendo a sus objetivos las pruebas pueden ser generales, especiales y específicas.

Las pruebas motrices pueden llevarse a cabo en un laboratorio (pruebas de laboratorio) o en el lugar donde se realiza habitualmente la preparación del deportista (pruebas de terreno o pruebas de campo).

- ✓ Pruebas generales

Las pruebas generales se diseñan para medir capacidades generales empleando un mismo tipo de instrumento de medición, cuyos resultados indican la capacidad o el valor de la cualidad independientemente del deporte en que se aplique. La realización de estas pruebas depende de su ubicación en el plan de entrenamiento.

- ✓ Pruebas especiales

Las pruebas especiales se diseñan para evaluar capacidades especiales aplicables al deporte objeto de estudio. La realización de estas pruebas depende igualmente de su ubicación en el plan de entrenamiento.

- ✓ Pruebas específicas

Las pruebas específicas se diseñan para medir capacidades propias del deporte, entre las que se incluyen las pruebas técnicas específicas del deporte elegido.

- ✓ Pruebas pedagógicas, psicológicas y biomédicas

Atendiendo al tipo de observación que concibe la prueba se puede también establecer una distinción o clasificación de las pruebas. Por ejemplo si el método empleado es la observación pedagógica, la prueba se identifica como prueba pedagógica. Las pruebas pueden ser también psicológicas o biomédicas siempre que los métodos de observación que se empleen sean psicológicos o biomédicos respectivamente.

PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS DURANTE ESTA TOMA

Tal y como se hace referencia en la introducción en el mes de mayo se realizó, la primera toma de los test a el grupo población de Cundinamarca, específicamente en los municipios que pertenecen a la provincia de Sumapaz. Ahora en el mes de octubre se realiza la segunada toma y allí se realizan los siguientes test:

1. TEST: 20 METROS LISOS

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración

Protocolo y metodología de evaluación

La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro.

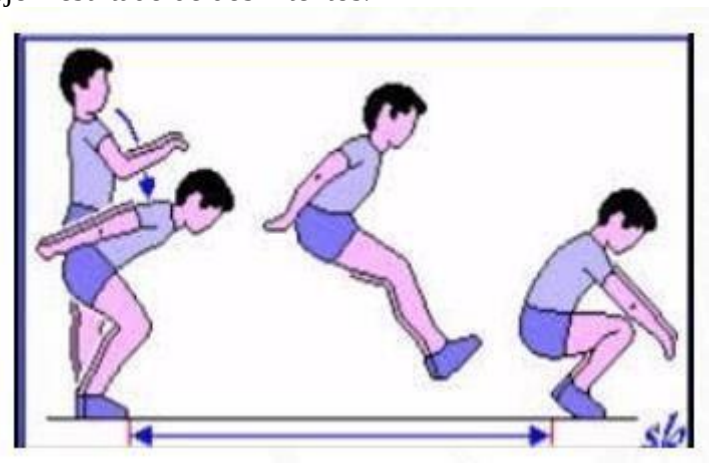
2. Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior

Protocolo y metodología de evaluación

Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.

Se considera el mejor resultado de dos intentos.



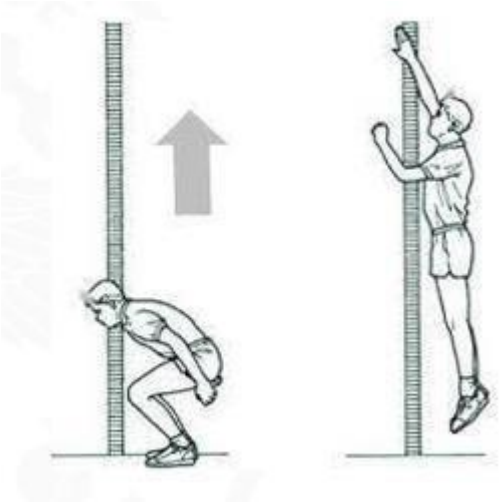
3. Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior

Protocolo y metodología de evaluación

La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición

estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto).
Se considera el mejor resultado de dos intentos.



4. TEST: SHUTTLE 4X10 M

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
Protocolo y metodología de evaluación
Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores
diferentes.
Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

5. TEST DE AGARRE DE BASTON

- Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.
- Materiales
- Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.
- Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del

cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006).

- Posición sentada
- El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante
- Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos
- Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

6. TEST DE LEGGER



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TEST DE LEGGER

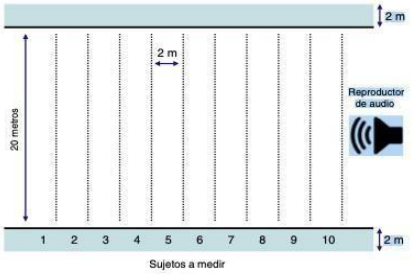
INDEPORTES

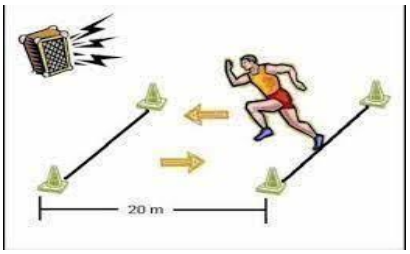
Resumen de la Prueba:

1. Distancia entre línea y línea: 20 metros.
2. El deportista recorre entre línea y línea cada vez que suena el pito.
3. El pido sonara cada 5 centésimas de segundo más rápido entre cada minutó hasta finalizar la prueba.

5. La prueba finaliza cuando en dos de sus recorridos el Evaluado no llegue a la respectiva línea distanciándose aproximadamente entre 2 a 3 metros de la línea. A criterio del evaluador. **Se cuentan y registran los recorridos realizados entre línea y línea**

El test tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20 m se incrementa en





forma análoga a la velocidad. Esto se debe a que, al aumentar la velocidad, los sujetos recorren más rápido los 20m. Por este motivo la primera etapa tiene 7 repeticiones de 20 m y la última etapa tiene 15 repeticiones.

JORNADA DEPORTIVA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

“recuperando las bases del deporte formativo en Cundinamarca”

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA BALONCESTO NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS.

En esta etapa se busca que el deportista explore y vivencie a través del juego y sus formas jugadas por medio del baloncesto todas sus capacidades físicas, mediante ejercicios jugados, en los cuales se trabaje la coordinación, lateralidad, velocidad de reacción, diferenciación, adaptación y al igual con las capacidades condicionales como lo son la flexibilidad, velocidad, la fuerza y la resistencia.

A lo anterior se le llevará un seguimiento evaluativo para determinar que tanto mejoro el deportista en el transcurso del proceso, mediante las diferentes pruebas físicas, técnicas y teóricas.

PROGRAMA ESCUELA DE FUNDAMENTACION Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE BADMINTON JOVENES DE 11 A 17 AÑOS.

Acá se busca potenciar todas sus capacidades físicas coordinativas y condicionales, motrices, por medio del JUEGO, como pilar importante para cualquier aprendizaje motriz. Se pretende con el bádminton, el cual está dentro de los deportes de raqueta, darle la entrada a disciplinas poco convencionales pero con gran acogida.

A lo anterior se le llevará un seguimiento evaluativo para determinar que tanto mejoro el deportista en el transcurso del proceso, mediante las diferentes pruebas físicas, técnicas y teóricas.

PROYECTO INSTITUCIONAL

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

El presente proyecto busca inluir a la comunidad educativa en actividades recreativas y lúdicas las cuales permitan generar esos espacios de ocio y que además una más a toda la comunidad estudiantil. Este proyecto se realizará una vez por mes, teniendo una temática diferente para el mes que se va a implementar.

Para ello, se harán actividades tales como match recreativos, juegos autóctonos, juegos predeportivos y demás actividades propias de integrar la institución educativa.

Para el mes de agosto se organizará con la ayuda de la docente de preescolar y primaria, el festival de vientos y cometas a realizarse el día 30 de agosto en la villa olímpica del municipio de Arbeláez, Cundinamarca. No se trabaja con toda la institución al mismo tiempo porque los de bachillerato van a realizar el festival de comentas en un lugar distinto al de prescolar y primaria.

PROYECTO DE PAUSAS ACTIVAS

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

El proyecto de pausas activas tiene como objetivo mejorar las condiciones de salud física y mental del ser humano, mediante actividades cortas que permitan distencionarse y distraerse, mejorar posturas corporales y reducir los niveles de estrés ocasionados por las mismas jornadas laborales.

Estas pausas activas tendrán una duración de entre 2 a 5 minutos, 5 horas semanales distribuidas en los diferentes cursos tanto de bachillerato, prescolar, primaria, docentes, directivos, secretario y demás planta en general de la institución.

Actividades a realizarse:

- Estiramientos
- Movilidad articular
- Respiración
- Dinámicas cortas jugadas

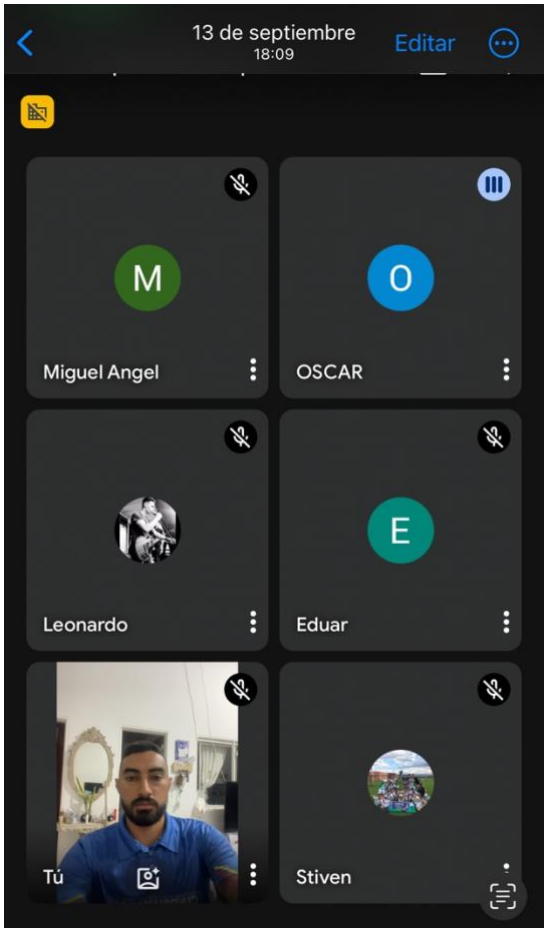
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA POR PARTE DE LA IEDR ZARAGOZA.

- Se dará prioridad a la carga académica que lleven los estudiantes
- Si en algún momento tienen una evaluación o exposición importante que se cruce con los entrenamientos, se le dará prioridad a lo académico.

ANEXOS 2.

Obligación No 2. Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.

Actividad realizada: Asistí a 1 encuentro el día 13 DE SEPTIEMBRE , a través de la plataforma meet, para tratar temas referentes a formatos y planeaciones de entrenamientos, para así mismo retroalimentar nuestro quehacer, compartiendo experiencias con los demás promotores. Liderado por el nuestro gestor ÓSCAR ALBA.



Anexo 3.

Obligación No 3. Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.

Actividad realizada: Se coordino y llevo a cabo la convocatoria en el mes de agosto desde los grados de prescolar y primaria hasta los grados de bachillerato de sexto a grado once. Allí pase salón por salón invitando a los estudiantes y pegue flyers en la cartelera y pasillos de la institución.





INDEPORTES

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

FICHA DE INSCRIPCIÓN 2024 IEDR ZARAGOZA

FOTO

Disciplina deportiva: Baimintan

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Emmanuel Mendez Tomes
APELLIDOS: Mendez Tomes
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 24 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: 1.171.213.788
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza
Edad: 13 Talla de Calzado: 40 Talla pantalonera: S Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca Guadalupe Zaragoza
Nombres y Apellidos del padre: Eduardo Mendez Lunga
Documento de Identidad: 5993135 de Cajiro Tolima
Teléfono: 3134632881
Nombres y Apellidos de la madre: Nirsa Tomes Hernandez
Documento de Identidad: 20.391.689 de Ribadeo Cundinamarca
Teléfono: 302 817 22 94
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nirsa Tomes Hernandez
Teléfono en caso de emergencia: 3134632881

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual___
Orientación Sexual: homosexual___ bisexual___ heterosexual X transexual___
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento___ conflicto armado___
en condición de discapacidad___ familia en emergencia social y catastrófica___
minoría étnica___ repatriados___ primera infancia___ habitante de calle___ ninguna X
Discapacidad: física___ visual___ auditiva___ intelectual___ psicosocial___
Sordoceguera___ múltiple___ ninguna X
Grupo Étnico: indígenas___ afrocolombianos/negritudes___ palequero___ room___
raizal___ otros___
Lenguas: castellano X indígena___ criolla___ romani___ señas___ lengua extranjera___
Sector Residencial: urbano___ rural X

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

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

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

Firma del Menor:
T.I: 1171 213 788
CELULAR 3134632881

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



Obligación No 4. Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.

Actividad realizada: Se diseño y presento el plan pedagógico en el cual se plasma el desarrollo de la propuesta en las disciplinar deportivas a implementar, en este caso para Baloncesto y Badminton respectivamente.

PROPUESTA JORNADA DEPORTIVA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

"recuperando las bases del deporte formativo en Cundinamarca"

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA

MUNICIPIO DE ARBELÁEZ, CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR: LIC. JHAIR ESTEBAN GONZÁLEZ PEÑA

DIRIGIDO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROGRAMA CENTROS DE INTERÉS DEL DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES 2024

INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diario vivir, entre estas actividades se encuentra que, el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas, estudios, análisis y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que, se generan espacios de reutilización de energía a nivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física, deportes y recreación.

Es por esto que este programa departamental del deporte formativo de la presenta administración, va dirigido a los niños, la niñas y jóvenes entre los 5 a los 17 años de edad, el cual se ejecutara dentro de la jornada escolar de la institución educativa departamental rural zaragoza del municipio de Arbeláez Cundinamarca.

Lo anterior teniendo como pilar principal el **JUEGO** como medio para un movimiento pensado, que le permita al deportista aprender la parte de fundamentos técnicos y tácticos de una forma divertida y no aburrida.

JUSTIFICACIÓN

El Programa de Deporte Formativo se alinea con los objetivos del Plan de Desarrollo 2024-2028 "Gobernando: Más que un Plan", puesto que busca promover el bienestar y la calidad de vida de la población a través de diferentes estrategias, incluyendo el fomento de la actividad física, la recreación y el deporte como instrumentos de interacción social que propenden por alcanzar el desarrollo integral, equidad, inclusión y bienestar.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el departamento de Cundinamarca crece cada vez más la población y por ende el gran número de población infantil y juvenil que se inclinan por la práctica de alguna disciplina deportiva utilizando su tiempo libre de forma óptima y que a su vez contribuya a su formación como persona íntegra. una de sus principales provincias es la del Sumapaz que está compuesta por 10 municipios (Arbeláez, Cabrera, Fusagasugá, Granada, Pandi, Pasca, San Bernardo, Silvania, Tibacuy y Venecia en cada uno de ellos se cuenta con diferentes disciplinas deportivas como lo son futbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, porrismo, atletismo, ciclo montañismo, badminton entre otras, lo que nos da a pensar que es una provincia con mucha diversidad deportiva, pero que al transcurrir del tiempo se ha quedado estancada a nivel deportivo realizando la comparación con otras provincias del departamento, bien sea desde la parte formativa en los cuales es importante tener en cuenta los factores (fisiológicos, psicológicos, técnicos y tácticos) y componentes (volumen, intensidad, densidad y magnitud), que son fundamentales a la hora de implementar estrategias para el mejor desarrollo motriz individual y colectivo, de allí orientar a mejores resultados.

Es por esto que desde el municipio de Arbeláez, más precisamente INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, se pretente ejecutar este programa del deporte formativo en la jornada escolar, las disciplinar deportivas de Badminton y Baloncesto para niños, niñas y jóvenes entre los 5 y los 17 años de edad en sus diferentes categoría.

OBJETIVO GENERAL

El Programa de Deporte Formativo "Cundinamarca: Deporte y Formación para el Futuro", diseñado por Indeportes Cundinamarca, tiene como objetivo principal brindar a los niños y jóvenes de 5 a 17 años en el departamento la oportunidad de acceder a una experiencia deportiva integral que promueva su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, sentando las bases para una vida saludable y activa.

OBJAETIVOS ESPECIFICOS

- Aplicar las diferentes pruebas físicas y mediciones antropométricas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Identificar por medio de la aplicación de las pruebas físicas las capacidades y condición física de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Realizar una comparación por edades de las capacidades y condiciones físicas los niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, según los test que se les aplique.
- Identificas que niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de formación deportiva cuentan con óptimos resultados y poder ser identificados como sobresalientes dentro de los diferentes grupos.
- Analizar los resultados de las pruebas físicas y mediciones antropométricas aplicadas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La presente propuesta, tiene como estrategia metodológica conformar grupos en dos disciplinas deportivas, una de conjunto (mínimo 25 deportistas) y una individual (mínimo 15 deportistas). Lo anterior se ejecutara de la siguiente manera: cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 2 horas con cada grupo, para esto cada deporte tendrá una intensidad de entramientos de 8 horas, para un total de 16 horas semanales. Esto de la siguiente manera:

- **DEPORTE DE CONJUNTO (BALONCESTO):** categoría iniciación de 5 a 9 años se trabajará con preescolar y primaria.
- **DEPORTE INDIVIDUAL (BADMINTON):** categoría fundamentación 1: de 10 a 13 años, con los grados sexto y séptimo.
- **DEPORTE INDIVIDUAL (BADMINTON):** categoría fundamentación 2: de 14 a 15 años, con los grados octavo y noveno.

DÍAS DE ENTRENAMIENTOS: lunes, miércoles y viernes.

Además se tendrá como estrategia para incentivar el mejoramiento y rendimiento escolar, las pausas activas en toda la institución educativa tanto para estudiantes, docentes y demás integrantes del plantel educativo, con el animo de prevenir el estrés, mejoramiento de posturas corporales y demás beneficios para nuestra salud física y emocional. Lo anterior dentro de un proyecto de actividad física, el cual tendrá una intensidad horaria de 5 horas semanales repartidas dentro de los días que se va intervenir dentro de la institución educativa.

Para finalizar, una vez en el mes, se llevara a cabo una actividad, en la cual participaran los estudiantes de toda la institución. Para esta actividad, se tendrá un tema en especifico según el mes, por ejemplo: para el mes de agosto se hará un festival de cometas, para septiembre el tema será amor y amistad, en octubre es Halloween y para noviembre un mach recreativo con estaciones.

RECURSOS

Humanos:

- ✓ **Estudiantes**
- ✓ **Docentes**
- ✓ **Administrativos docentes**

Físicos:

Baloncesto:

- ✓ **Campo deportivo**
- ✓ **Balones**
- ✓ **Aros**
- ✓ **Conos/platillos**

Badminton:

- ✓ **Campo deportivo**
- ✓ **Raquetas**
- ✓ **Plumillas**
- ✓ **Malla**
- ✓ **Tiza**
- ✓ **Conos/platillos**

MARCO TEÓRICO

El formador necesita progresivamente ejecutar medidas de evaluación para sus deportistas teniendo en cuenta las condiciones físicas y de salud de cada uno de ellos. Hay varias razones para realizarlos como lo son la detección de futuros deportistas, herramientas de información sobre la guía en las prácticas deportivas de cada disciplina y sus efectos en los y las deportistas la herramienta para reconocer esta información, es por medio de los TEST DE VALORACION DEPORTIVA.

La Condición Física:

Es de los aspectos importantes de la preparación física para deportistas en todos los ciclos desde los que hacen parte de un proceso de iniciación hasta quienes hacen parte de un posterior proceso de fundamentación y perfeccionamiento, en la condición física encontramos diversas particularidades del cuerpo humano en movimiento basándonos en las funciones cardiacas y circulatorias adentrándolas a las capacidades físicas como lo son la fuerza, la resistencia musculo esquelética y cardiovascular. Además, si hablamos de condición física se le adhieren la condición motriz que se enlazan de manera determinante y es donde se encuentran cualidades como la rapidez, la potencia, la resistencia y la flexibilidad.1

Como parte de un proceso de entrenamiento y en mención de la capacidad como la resistencia, se puede desarrollar de manera aeróbica mostrando esta capacidad como importante dentro de una preparación física para empezar con un óptimo proceso de entrenamiento en fases de fundamentación y perfeccionamiento. Además de la velocidad y la potencia ya que pone a prueba el trabajo del corazón y sus vasos sanguíneos y el sistema circulatorio a través del sistema muscular y el sistema respiratorio. En cuanto la flexibilidad es la capacidad que se desarrolla de mejor manera en ciclos como la iniciación y se va dificultando su desarrollo con el pasar de los años de los deportistas siempre y cuando no se realice con frecuencia, lastimosamente se desarrolla en deportes que únicamente lo ameritan. 2

Capacidades Físicas:

La resistencia

Resistencia aeróbica:

esta capacidad permite mejorar la circulación sanguínea, es decir ayuda a mejorar la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea y la respiración, ya que el oxígeno que llega a las células se hace en mejor y mayor cantidad, del mismo modo permite que se mantenga el equilibrio o la homeostasis del cuerpo, lo que permite que cuando se eleven las

---

1 Guio Gutiérrez Fernando- Conceptos y clasificación de las capacidades físicas.

2 Gómez Sáenz JM

pulsaciones el ácido láctico que se produce haga un balance con el oxígeno y se pueda soportar más el esfuerzo físico (Varaona, 2000).

Resistencia anaeróbica:

esta capacidad permite realizar movimientos con la rapidez teniendo en cuenta la ausencia del oxígeno, se da en movimientos con esfuerzos máximos pero cortos, teniendo poca cantidad de descansos o pausas.

La velocidad: (física, s.f.)

Esta capacidad permite realizar un desplazamiento o movimiento en el menor tiempo posible, cuantificándola en alguna unidad de tiempo, actúa en mayor proporción el sistema nervioso y el sistema muscular. Se desarrollan 3 tipos de velocidad:

Velocidad de reacción:

Es cuando se responde rápidamente a un movimiento.

Velocidad máxima:

Es cuando hay desplazamiento en el menor tiempo posible sobre una distancia corta.

Velocidad de resistencia:

Es cuando se mantiene una constante de desplazamiento sobre un tiempo más prolongado.

La Fuerza: (física, s.f.)

Esta capacidad permiteque el cuerpo pueda ejercer una tensión contra una resistencia, actúa en mayor proporción el componente muscular y esquelético.

Fuerza máxima:

es la tensión muscular que se pueda realizar contra una resistencia por medio de la contracción.

Fuerza rápida:

es cuando se realiza una tensión rápida contra una resistencia.

Fuerza de resistencia:

es cuando se realiza resistencia en un largo tiempo sin importar la fatiga.

La Flexibilidad: (De La Cruz Gonzalez, 2011)

Es la capacidad para realizar movimientos con mayor amplitud desplazando así los segmentos óseos que forman las articulaciones, actúan en mayor proporción los músculos, tendones y ligamentos que desarrollan dicha elasticidad. El desarrollo de esta capacidad depende de las formas de las articulaciones de los y las deportistas, el desarrollo de la elasticidad de tendones y ligamentos. Esta capacidad ayuda a generar más fuerza en relación a la mayor amplitud del movimiento, se desarrolla en edades de iniciación y se va perdiendo entre más edad, en mujeres se desarrolla más fácil por los determinantes físicos mencionados.

TEST DE VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICO

Nos permiten conocer la morfología de la persona, dándonos una visión general de sus posibilidades o de posibles malformaciones. Su valoración la vamos a realizar mediante la toma de parámetros antropométricos.

Estas pruebas tienen gran importancia de cara al conocimiento personal y al crecimiento y desarrollo corporal y como este se produce en cada uno/a. Permiten también la comparación en relación con los demás alumnos/as.

Van desde las más sencillas (talla, peso, envergadura, índice de masa corporal), queson las que vamos a aplicar en nuestra batería de test. Hasta los análisis antropométricos más exhaustivos en los que se miden los pliegues cutáneos, diámetros óseos y se establecen porcentajes de los diferentes tejidos corporales.

COMPOSICIÓN CORPORAL

ESTATURA:

Estatura El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la orbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el

pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizaran dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra

157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CÓMO MEDIR LA ESTATURA DE PIE?



1. Seguir el ejemplo del gráfico.

RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

5. *PESO:*

CÓMO MEDIR EL PESO?

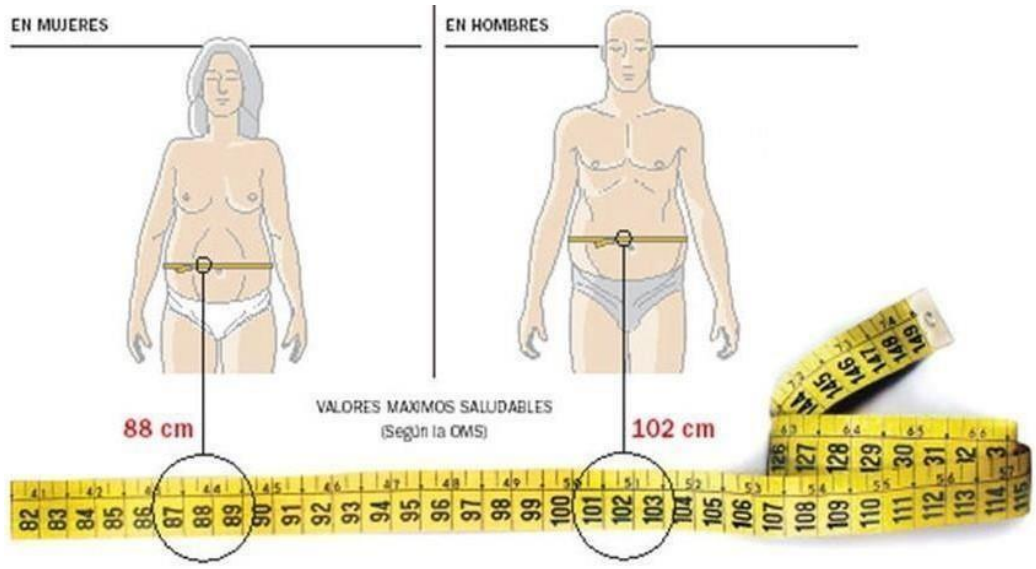


Posición: El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo esté en contacto con nada que tenga alrededor.

Instrumento: Báscula de Precisión.

6. PERÍMETRO DE CINTURA

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central. Materiales: cinta métrica no elástica El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta ilíaca,al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínimaobvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros



7. ESTATURA SENTADO

Objetivo: (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm.

Posición:

El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos

Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior.

Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.



8.ENVERGADURA:

Mide la distancia en mts.desde el extremo de unamano al extremo de la otra.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TIPOS DE PRUEBAS MOTRICES

Atendiendo a sus objetivos las pruebas pueden ser generales, especiales y específicas.

Las pruebas motrices pueden llevarse a cabo en un laboratorio (pruebas de laboratorio) o en el lugar donde se realiza habitualmente la preparación del deportista (pruebas de terreno o pruebas de campo).

- ✓ Pruebas generales

Las pruebas generales se diseñan para medir capacidades generales empleando un mismo tipo de instrumento de medición, cuyos resultados indican la capacidad o el valor de la cualidad independientemente del deporte en que se aplique. La realización de estas pruebas depende de su ubicación en el plan de entrenamiento.

- ✓ Pruebas especiales

Las pruebas especiales se diseñan para evaluar capacidades especiales aplicables al deporte objeto de estudio. La realización de estas pruebas depende igualmente de su ubicación en el plan de entrenamiento.

- ✓ Pruebas específicas

Las pruebas específicas se diseñan para medir capacidades propias del deporte, entre las que se incluyen las pruebas técnicas específicas del deporte elegido.

- ✓ Pruebas pedagógicas, psicológicas y biomédicas

Atendiendo al tipo de observación que concibe la prueba se puede también establecer una distinción o clasificación de las pruebas. Por ejemplo si el método empleado es la observación pedagógica, la prueba se identifica como prueba pedagógica. Las pruebas pueden ser también psicológicas o biomédicas siempre que los métodos de observación que se empleen sean psicológicos o biomédicos respectivamente.

PRUEBAS FÍSICAS APLICADAS DURANTE ESTA TOMA

Tal y como se hace referencia en la introducción en el mes de mayo se realizó, la primera toma de los test a el grupo población de Cundinamarca, específicamente en los municipios que pertenecen a la provincia de Sumapaz. Ahora en el mes de octubre se realiza la segunada toma y allí se realizan los siguientes test:

7. TEST: 20 METROS LISOS

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración

Protocolo y metodología de evaluación

La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro.

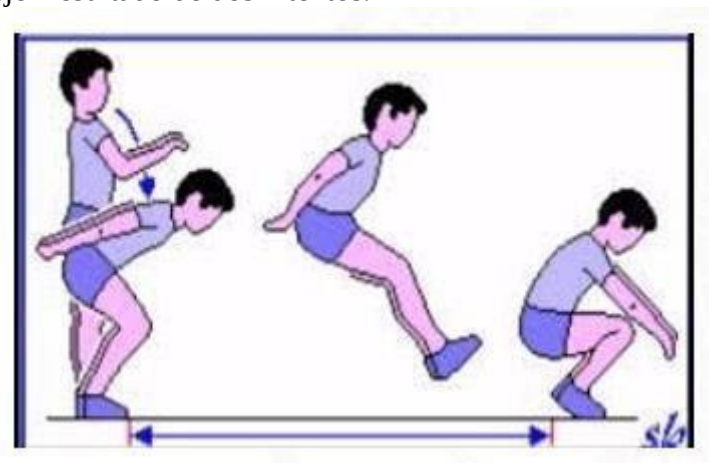
8. Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior

Protocolo y metodología de evaluación

Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.

Se considera el mejor resultado de dos intentos.



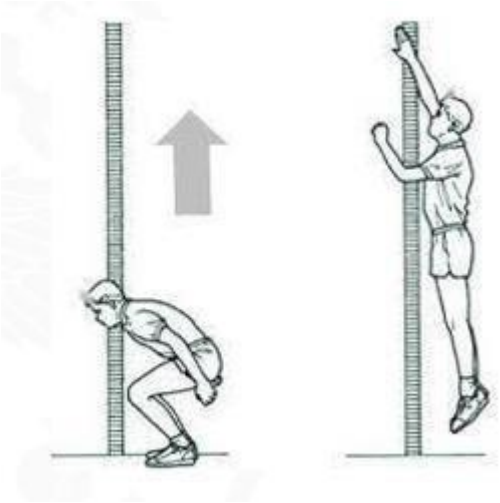
9. Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior

Protocolo y metodología de evaluación

La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición

estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto).
Se considera el mejor resultado de dos intentos.



10. TEST: SHUTTLE 4X10 M

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
Protocolo y metodología de evaluación
Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores
diferentes.
Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

11. TEST DE AGARRE DE BASTON

- Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.
- Materiales
- Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.
- Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del

cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006).

- Posición sentada
- El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante
- Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos
- Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

12. TEST DE LEGGER



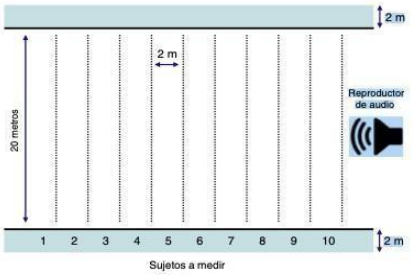
TEST DE LEGGER

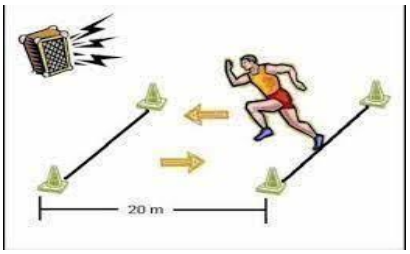
Resumen de la Prueba:

1. Distancia entre línea y línea: 20 metros.
2. El deportista recorre entre línea y línea cada vez que suena el pito.
3. El pido sonara cada 5 centésimas de segundo más rápido entre cada minutó hasta finalizar la prueba.

5. La prueba finaliza cuando en dos de sus recorridos el Evaluado no llegue a la respectiva línea distanciándose aproximadamente entre 2 a 3 metros de la línea. A criterio del evaluador. **Se cuentan y registran los recorridos realizados entre línea y línea**

El test tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20 m se incrementa en





forma análoga a la velocidad. Esto se debe a que, al aumentar la velocidad, los sujetos recorren más rápido los 20m. Por este motivo la primera etapa tiene 7 repeticiones de 20 m y la última etapa tiene 15 repeticiones.

JORNADA DEPORTIVA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

“recuperando las bases del deporte formativo en Cundinamarca”

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA BALONCESTO NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS.

En esta etapa se busca que el deportista explore y vivencie a través del juego y sus formas jugadas por medio del baloncesto todas sus capacidades físicas, mediante ejercicios jugados, en los cuales se trabaje la coordinación, lateralidad, velocidad de reacción, diferenciación, adaptación y al igual con las capacidades condicionales como lo son la flexibilidad, velocidad, la fuerza y la resistencia.

A lo anterior se le llevará un seguimiento evaluativo para determinar que tanto mejoro el deportista en el transcurso del proceso, mediante las diferentes pruebas físicas, técnicas y teóricas.

PROGRAMA ESCUELA DE FUNDAMENTACION Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE BADMINTON JOVENES DE 11 A 17 AÑOS.

Acá se busca potenciar todas sus capacidades físicas coordinativas y condicionales, motrices, por medio del JUEGO, como pilar importante para cualquier aprendizaje motriz. Se pretende con el bádminton, el cual está dentro de los deportes de raqueta, darle la entrada a disciplinas poco convencionales pero con gran acogida.

A lo anterior se le llevará un seguimiento evaluativo para determinar que tanto mejoro el deportista en el transcurso del proceso, mediante las diferentes pruebas físicas, técnicas y teóricas.

PROYECTO INSTITUCIONAL

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

El presente proyecto busca inluir a la comunidad educativa en actividades recreativas y lúdicas las cuales permitan generar esos espacios de ocio y que además una más a toda la comunidad estudiantil. Este proyecto se realizará una vez por mes, teniendo una temática diferente para el mes que se va a implementar.

Para ello, se harán actividades tales como match recreativos, juegos autóctonos, juegos predeportivos y demás actividades propias de integrar la institución educativa.

Para el mes de agosto se organizará con la ayuda de la docente de preescolar y primaria, el festival de vientos y cometas a realizarse el día 30 de agosto en la villa olímpica del municipio de Arbeláez, Cundinamarca. No se trabaja con toda la institución al mismo tiempo porque los de bachillerato van a realizar el festival de comentas en un lugar distinto al de prescolar y primaria.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROYECTO DE PAUSAS ACTIVAS

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

El proyecto de pausas activas tiene como objetivo mejorar las condiciones de salud física y mental del ser humano, mediante actividades cortas que permitan distencionarse y distraerse, mejorar posturas corporales y reducir los niveles de estrés ocasionados por las mismas jornadas laborales.

Estas pausas activas tendrán una duración de entre 2 a 5 minutos, 5 horas semanales distribuidas en los diferentes cursos tanto de bachillerato, prescolar, primaria, docentes, directivos, secretario y demás planta en general de la institución.

Actividades a realizarse:

- Estiramientos
- Movilidad articular
- Respiración
- Dinámicas cortas jugadas

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA POR PARTE DE LA IEDR ZARAGOZA.

- Se dará prioridad a la carga académica que lleven los estudiantes
- Si en algún momento tienen una evaluación o exposición importante que se cruce con los entrenamientos, se le dará prioridad a lo académico.

Anexo 6.

OBLIGACIÓN No 6. Conformar 2 grupos de trabajo en 2 disciplinas deportivas, atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para los individuales mínimo 15.

ACTIVIDAD REALIZADA: Se presento el plan de trabajo a través de los horarios de intervención ante mi supervisor en la plataforma drive, discriminando el horario de entrenamientos, pausas activas y actividad mensual.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	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	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	5 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	6 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	7 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	8 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	9 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	10 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	11 AÑOS	1	1													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	12 AÑOS	2	3													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	13 AÑOS	2	2													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	14 AÑOS	1	2													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BADMINTON	15 AÑOS	1	0													
				16 AÑOS	1	0													
				17 AÑOS	0	0													
				TOTALES	8	8													16

Página 1

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	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	POBLACIÓN LGTBI+	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	5 AÑOS	1	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	6 AÑOS	0	4													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	7 AÑOS	2	7													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	8 AÑOS	1	2													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	9 AÑOS	2	1													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	10 AÑOS	2	3													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	11 AÑOS	1	1													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	12 AÑOS	1	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	13 AÑOS	1	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	14 AÑOS	0	0													
SUMAPAZ	ARBELAEZ	JHAIR GONZALEZ PEÑA	BALONCESTO	15 AÑOS	0	0													
				16 AÑOS	0	0													
				17 AÑOS	0	0													
				TOTALES	11	18													29

Anexo 7.

OBLIGACION No 7: Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto “Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral” y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.

ACTIVIDAD REALIZADA: Se presento el plan de trabajo a través de los horarios de intervención ante mi supervisor en la plataforma drive, discriminando el horario de entrenamientos, pausas activas y actividad mensual.

PROPUESTA JORNADA DEPORTIVA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

"recuperando las bases del deporte formativo en Cundinamarca"

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA

MUNICIPIO DE ARBELÁEZ, CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR: LIC. JHAIR ESTEBAN GONZÁLEZ PEÑA

DIRIGIDO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROGRAMA CENTROS DE INTERÉS DEL DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES 2024

INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diario vivir, entre estas actividades se encuentra que, el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas, estudios, análisis y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que, se generan espacios de reutilización de energía a nivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física, deportes y recreación.

Es por esto que este programa departamental del deporte formativo de la presenta administración, va dirigido a los niños, la niñas y jóvenes entre los 5 a los 17 años de edad, el cual se ejecutara dentro de la jornada escolar de la institución educativa departamental rural zaragoza del municipio de Arbeláez Cundinamarca.

Lo anterior teniendo como pilar principal el **JUEGO** como medio para un movimiento pensado, que le permita al deportista aprender la parte de fundamentos técnicos y tácticos de una forma divertida y no aburrida.

JUSTIFICACIÓN

El Programa de Deporte Formativo se alinea con los objetivos del Plan de Desarrollo 2024-2028 "Gobernando: Más que un Plan", puesto que busca promover el bienestar y la calidad de vida de la población a través de diferentes estrategias, incluyendo el fomento de la actividad física, la recreación y el deporte como instrumentos de interacción social que propenden por alcanzar el desarrollo integral, equidad, inclusión y bienestar.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el departamento de Cundinamarca crece cada vez más la población y por ende el gran número de población infantil y juvenil que se inclinan por la práctica de alguna disciplina deportiva utilizando su tiempo libre de forma óptima y que a su vez contribuya a su formación como persona íntegra. una de sus principales provincias es la del Sumapaz que está compuesta por 10 municipios (Arbeláez, Cabrera, Fusagasugá, Granada,

Pandi, Pasca, San Bernardo, Silvania, Tibacuy y Venecia en cada uno de ellos se cuenta con diferentes disciplinas deportivas como lo son futbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, porrismo, atletismo, ciclo montañismo, badminton entre otras, lo que nos da a pensar que es una provincia con mucha diversidad deportiva, pero que al transcurrir del tiempo se ha quedado estancada a nivel deportivo realizando la comparación con otras provincias del departamento, bien sea desde la parte formativa en los cuales es importante tener en cuenta los factores (fisiológicos, psicológicos, técnicos y tácticos) y componentes (volumen, intensidad, densidad y magnitud), que son fundamentales a la hora de implementar estrategias para el mejor desarrollo motriz individual y colectivo, de allí orientar a mejores resultados.

Es por esto que desde el municipio de Arbeláez, más precisamente INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, se pretende ejecutar este programa del deporte formativo en la jornada escolar, las disciplinar deportivas de Badminton y Baloncesto para niños, niñas y jóvenes entre los 5 y los 17 años de edad en sus diferentes categoría.

OBJETIVO GENERAL

El Programa de Deporte Formativo "Cundinamarca: Deporte y Formación para el Futuro", diseñado por Indeportes Cundinamarca, tiene como objetivo principal brindar a los niños y jóvenes de 5 a 17 años en el departamento la oportunidad de acceder a una experiencia deportiva integral que promueva su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, sentando las bases para una vida saludable y activa.

OBJAETIVOS ESPECIFICOS

- Aplicar las diferentes pruebas físicas y mediciones antropométricas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Identificar por medio de la aplicación de las pruebas físicas las capacidades y condición física de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Realizar una comparación por edades de las capacidades y condiciones físicas los niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, según los test que se les aplique.
- Identificas que niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de formación deportiva cuentan con óptimos resultados y poder ser identificados como sobresalientes dentro de los diferentes grupos.
- Analizar los resultados de las pruebas físicas y mediciones antropométricas aplicadas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La presente propuesta, tiene como estrategia metodológica conformar grupos en dos disciplinas deportivas, una de conjunto (mínimo 25 deportistas) y una individual (mínimo 15 deportistas). Lo anterior se ejecutara de la siguiente manera: cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 2 horas con cada grupo, para esto cada deporte tendrá una intensidad de entramientos de 8 horas, para un total de 16 horas semanales. Esto de la siguiente manera:

- **DEPORTE DE CONJUNTO (BALONCESTO):** categoría iniciación de 5 a 9 años se trabajará con preescolar y primaria.
- **DEPORTE INDIVIDUAL (BADMINTON):** categoría fundamentación 1: de 10 a 13 años, con los grados sexto y séptimo.
- **DEPORTE INDIVIDUAL (BADMINTON):** categoría fundamentación 2: de 14 a 15 años, con los grados octavo y noveno.

DÍAS DE ENTRENAMIENTOS: lunes, miércoles y viernes.

Además se tendrá como estrategia para incentivar el mejoramiento y rendimiento escolar, las pausas activas en toda la institución educativa tanto para estudiantes, docentes y demás integrantes del plantel educativo, con el animo de prevenir el estrés, mejoramiento de posturas corporales y demás beneficios para nuestra salud física y emocional. Lo anterior dentro de un proyecto de actividad física, el cual tendrá una intensidad horaria de 5 horas semanales repartidas dentro de los días que se va intervenir dentro de la institución educativa.

Para finalizar, una vez en el mes, se llevara a cabo una actividad, en la cual participaran los estudiantes de toda la institución. Para esta actividad, se tendrá un tema en especifico según el mes, por ejemplo: para el mes de agosto se hará un festival de cometas, para septiembre el tema será amor y amistad, en octubre es Halloween y para noviembre un mach recreativo con estaciones.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

RECURSOS

Humanos:

- ✓ **Estudiantes**
- ✓ **Docentes**
- ✓ **Administrativos docentes**

Físicos:

Baloncesto:

- ✓ **Campo deportivo**
- ✓ **Balones**
- ✓ **Aros**
- ✓ **Conos/platillos**

Badminton:

- ✓ **Campo deportivo**
- ✓ **Raquetas**
- ✓ **Plumillas**
- ✓ **Malla**
- ✓ **Tiza**
- ✓ **Conos/platillos**

JORNADA DEPORTIVA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

“recuperando las bases del deporte formativo en Cundinamarca”

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA BALONCESTO NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS.

En esta etapa se busca que el deportista explore y vivencie a través del juego y sus formas jugadas por medio del baloncesto todas sus capacidades físicas, mediante ejercicios jugados, en los cuales se trabaje la coordinación, lateralidad, velocidad de reacción, diferenciación, adaptación y al igual con las capacidades condicionales como lo son la flexibilidad, velocidad, la fuerza y la resistencia.

A lo anterior se le llevará un seguimiento evaluativo para determinar que tanto mejoro el deportista en el transcurso del proceso, mediante las diferentes pruebas físicas, técnicas y teóricas.

PROGRAMA ESCUELA DE FUNDAMENTACION Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE BADMINTON JOVENES DE 11 A 17 AÑOS.

Acá se busca potenciar todas sus capacidades físicas coordinativas y condicionales, motrices, por medio del JUEGO, como pilar importante para cualquier aprendizaje motriz. Se pretende con el bádminton, el cual está dentro de los deportes de raqueta, darle la entrada a disciplinas poco convencionales pero con gran acogida.

A lo anterior se le llevará un seguimiento evaluativo para determinar que tanto mejoro el deportista en el transcurso del proceso, mediante las diferentes pruebas físicas, técnicas y teóricas.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROYECTO INSTITUCIONAL

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

El presente proyecto busca inluir a la comunidad educativa en actividades recreativas y lúdicas las cuales permitan generar esos espacios de ocio y que además una más a toda la comunidad estudiantil. Este proyecto se realizará una vez por mes, teniendo una temática diferente para el mes que se va a implementar.

Para ello, se harán actividades tales como match recreativos, juegos autóctonos, juegos predeportivos y demás actividades propias de integrar la institución educativa.

Para el mes de agosto se organizará con la ayuda de la docente de preescolar y primaria, el festival de vientos y cometas a realizarse el día 30 de agosto en la villa olímpica del municipio de Arbeláez, Cundinamarca. No se trabaja con toda la institución al mismo tiempo porque los de bachillerato van a realizar el festival de comentas en un lugar distinto al de prescolar y primaria.

PROYECTO DE PAUSAS ACTIVAS

IEDR ZARAGOZA

ARBELAEZ, CUNDINAMARCA

El proyecto de pausas activas tiene como objetivo mejorar las condiciones de salud física y mental del ser humano, mediante actividades cortas que permitan distencionarse y distraerse, mejorar posturas corporales y reducir los niveles de estrés ocasionados por las mismas jornadas laborales.

Estas pausas activas tendrán una duración de entre 2 a 5 minutos, 5 horas semanales distribuidas en los diferentes cursos tanto de bachillerato, prescolar, primaria, docentes, directivos, secretario y demás planta en general de la institución.

Actividades a realizarse:

- Estiramientos
- Movilidad articular
- Respiración
- Dinámicas cortas jugadas

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA POR PARTE DE LA IEDR ZARAGOZA.

- Se dará prioridad a la carga académica que lleven los estudiantes
- Si en algún momento tienen una evaluación o exposición importante que se cruce con los entrenamientos, se le dará prioridad a lo académico.

Anexo 8.

OBLIGACION No 8: Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica, por medio de un informe detallado.

ACTIVIDAD REALIZADA: Realice el día 28 de agosto del presente año, las evaluaciones y medidas antropométricas, con los deportistas de las dos disciplinas deportivas (baloncesto y Badminton) según las indicaciones de indeportes Cundinamarca.









Anexos 9.

Obligación No 9. Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.

Actividades realizadas: Asistí a la capacitación en la casa del deportista el día 26 de septiembre en la casa del deportista.





Obligación No 10: Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

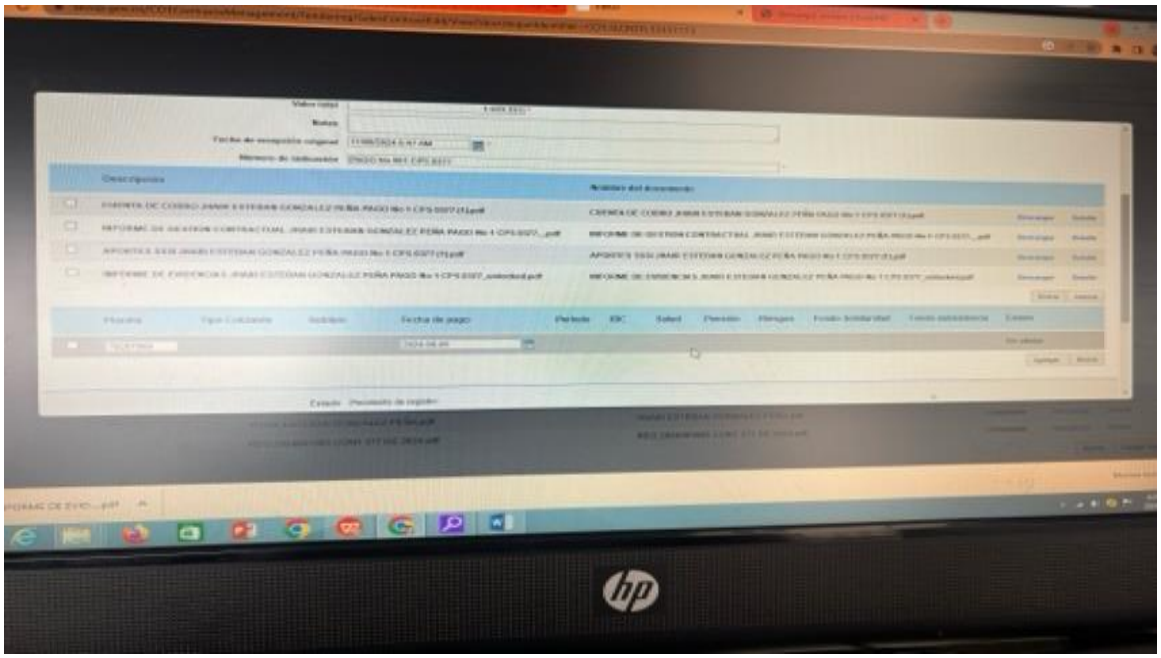
Actividades realizadas: Se consolido y presento Los documentos del presente informe contractual, fueron cargados al DRIVE enviado por nuestros supervisores y posteriormente cargados a la plataforma SECOP II una vez aprobados.

-Cuenta de cobro

-Informe de gestión

-Informe de evidencias

-Planilla parafiscales





ANEXO 11.

Obligación No 11: El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

Actividades realizadas: Presente y adjunte la certificación por parte de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza, firmada por la señora rectora **YENNI PATRICIA GARCÍA POPAYÁN.**

Anexo 12.

Malla curricular baloncesto.

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA BALONCESTO

FASE DE INICIACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:

Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeñoindividual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del baloncesto.

CONTENIDOS:

- **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

- **TECNICO/MOTRIZ:**

Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.
Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal,ajuste postural y tono muscular.

En este aspecto se pretende desarrollar progresivamente los fundamentos técnicos de ladisciplina deportiva de baloncesto (pase y driblin).

FUNCIONES MOTRICES BÁSICAS

Coordinación global

Se trabaja mediante actividades de desplazamientos globales, salvamento de obstáculos,etc. ejemplo: evasión de obstáculos.

Coordinación segmentaria

Se trabaja mediante juegos de manipulación con pelotas, aros, cuerdas, etc. ejemplo:piedra papel o tijera

Equilibrio dinámico

Se trabaja mediante actividades que permitan ampliar, reducir y trasladar la base de sustentación; y modificar la superficie de apoyo. Saltos y desplazamientos modificando número y segmentos de apoyo, en terrenos planos, ascendentes, descendentes. ejemplo: salto en los aros.

Equilibrio estático

Se trabaja a partir de posturas y posiciones variando la base de sustentación y el centrode gravedad, modificando la superficie (estable, inestable, estática, móvil) y variando sualtura. ejemplo: estatuas en posición de defensa.

Equilibrio objetal

Se ejercitan actividades que impliquen transportación de objetos con diferentes partes del cuerpo y manipulación de objetos. ejemplo: recoger conos mientras dribla.

Equilibrio recuperado

Se trabaja mediante actividades que impliquen giros, saltos, volteos, volteretas, ejercicios gimnásticos, saltos, detenciones, etc. ejemplo: congelados.

FORMA DE TRABAJO

Pre deportivos

Se pretende el acercamiento a técnicas, gestos, habilidades propias del deporte, mediante juegos que se desarrollan de forma divertida, aprovechando los intereses de los niños. ejemplo: tumbar el cono y levanta

Simplificados

Se trabaja de tal forma que el número de niños sea reducido, al igual que el campo o zona de juego, las reglas son simplificadas y adaptadas a las condiciones existentes. ejemplo: la lleva driblando.

Polivalentes

Juegos que le permiten al niño desenvolver desarrollar diferentes roles, posiciones y modalidades del deporte. ejemplo: rey del driblin.

Festivales

Preparación de un encuentro en donde los niños puedan desarrollar sus habilidades adquiridas en situaciones cercanas a la competencia. ejemplo: festival.

- **TACTICO/COGNITIVO:**

Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en queparticipa. En este aspecto se pretende fundamentar al niño(a) sobre las reglas del juego,posiciones y función de cada una de ellas, etc.

- reglamento actual
- Formar equipos sencillos para la práctica deportiva.

- **P**
  S
  I
  C
  O

S
O
C
I
A
L
:

En este aspecto se pretende crear ambientes que generen respeto, trabajo en equipo, responsabilidad, autonomía, cuidado de los espacios, disciplina, autocuidado, imagen deautoridad.

METODOLOGIA:

Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas. Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo deactividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**

EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se emplearála tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes características en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.

Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas1 a 31).

Tabla 1. Decimales de Año

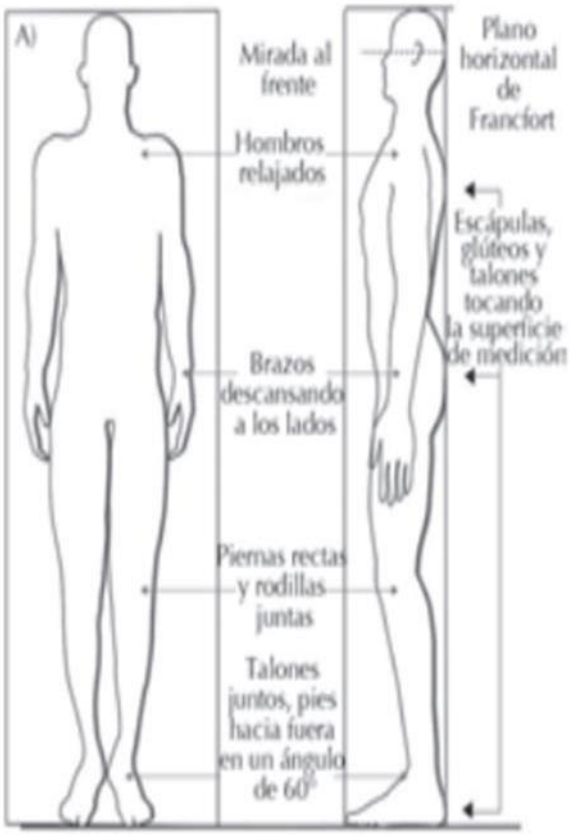
ENERO - DICIEMBRE

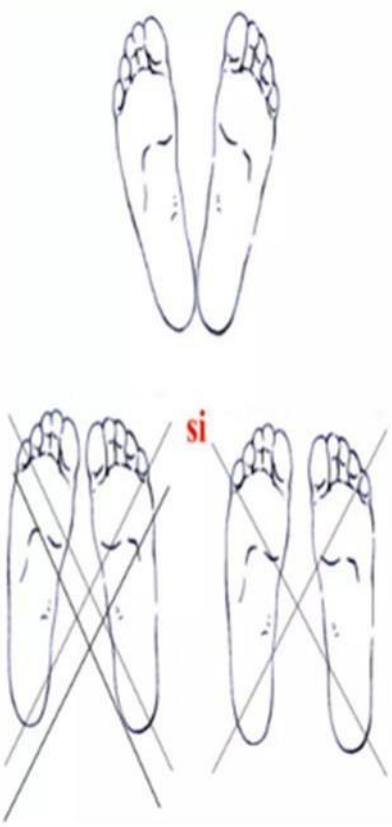
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	891
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	-----	411	-----	578	663	-----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

TALLA DE PIE O ESTATURA

Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45°. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento.

La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metroo estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.





PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL

A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

EF= Ea*(100/%C)

Donde: EF es la estatura final a predecirEa
es la estatura actual medida
%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimalActual.

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres

DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.36
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional.Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyoy con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada enuna superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



Gobernación de Cundinamarca

INDICE CINTURA CADERA

El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas dela cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollaruna enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas comocolesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.
Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte másestrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamañode la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.
A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	081 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

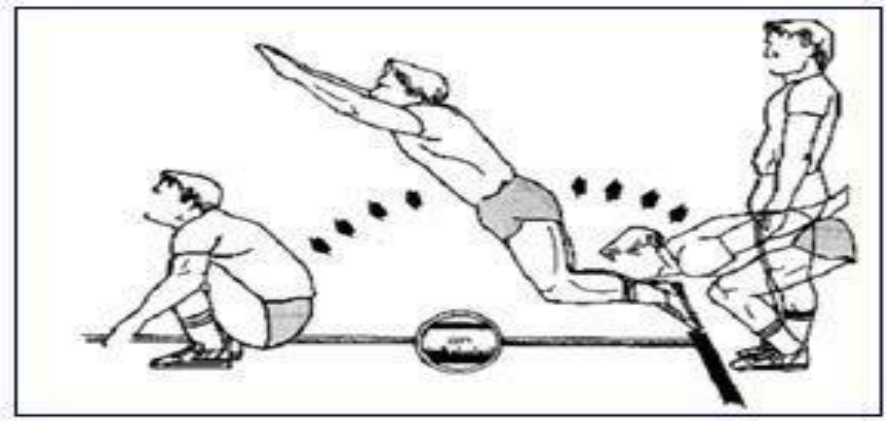
- **COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL**

SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada) Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla.Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quedemás atrazado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrásde la del primer contacto, repite el intento.

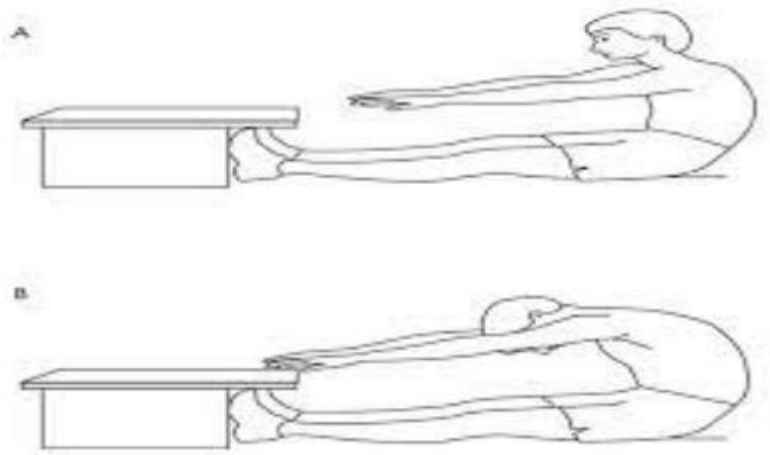
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los piesseparados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la basedel mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrazado, se tomala medida sobre este.

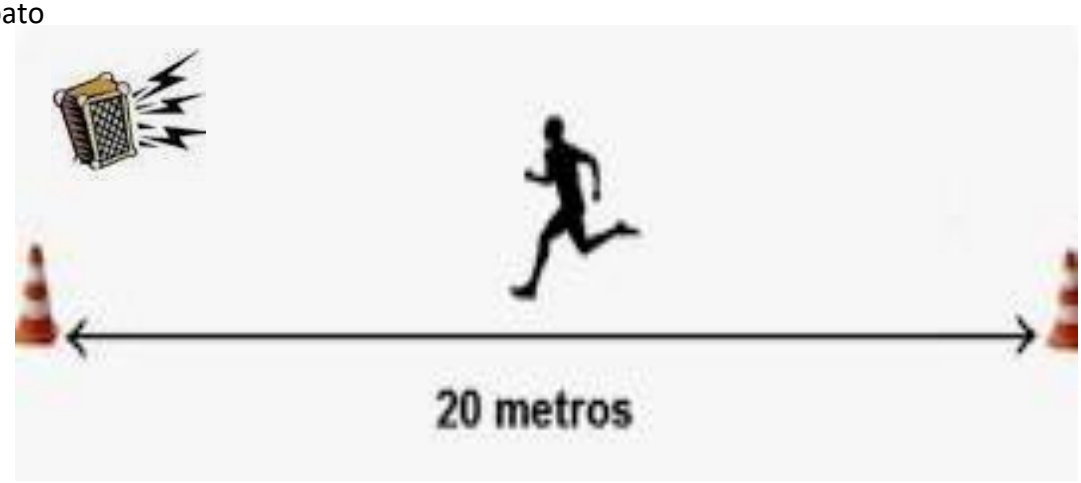
- Se realizan y registran dos intentos

LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia maxima aerobica o consumo de oxigeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de 8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto , hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo
- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene laseñal sonora grabada en el protocolo. Si los niños están en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarlesel ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS YMOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los testantropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en lasedades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datosque permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24,2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

8 años Femenino

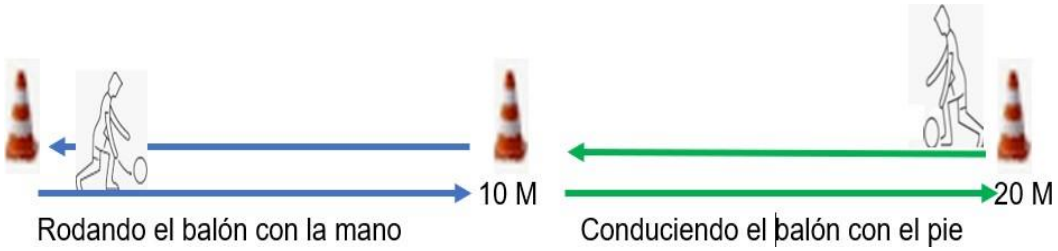
	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

- **COMPONENTE TECNICO- MOTRIZ**

PRUEBA DE COORDINACIÓN VISO/MANUAL – VISO/PEDICA

Objetivo:
Determinar el nivel de condición de desarrollo de la coordinación dinámica viso/manual y viso/pédica en el niño.

Material:
Tres Conos de demarcaciónUn
balón numero 4
Un decámetro Un
cronometro



Desarrollo de la Prueba: Se ubican los tres conos en línea recta separados uno delotro a una distancia de 10 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (accionael cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo conorodando el balón con su mano derecha, al llegar al cono cambia la forma de desplazarse conduciendo el balón con su pie derecho hasta el tercer cono, cuandollegue al tercer cono dará media vuelta y se regresa transportando el balón con su pi izquierdo hasta el segundo cono y al llegar a este cambiara su desplazamiento arodar el balón con su mano izquierda; hasta llegar al primer cono donde se detendráel cronometro.
Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

	NOMBRE	TIEMPO EN SEGUNDOS	VISO/MANUAL						VISO/PEDICA					
			DISCRIMIN. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP		DISCRIM. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP	
			DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ

FASE DE FUNDAMENTACION
NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO:

Fundamentar progresivamente las técnicas y habilidades en la disciplina deportiva de baloncesto por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo biológico, psicosocial y físico-motriz.

CONTENIDOS:

Físico: en este aspecto se pretende respetar el desarrollo biológico y la fase deaprendizaje del niño(a), teniendo en cuenta las rutas metabólicas que se deben emplear respectivamente. (Anaeróbica aláctica, anaeróbica láctica y aeróbica).

- Flexibilidad 2 veces por semana
- Velocidad a cíclica 2 veces por semana
- Velocidad de reacción 2 veces por semana
- Resistencia aeróbica 2 veces por semana

- **TECNICO/MOTRIZ**

- En este aspecto se pretende desarrollar progresivamente los fundamentos técnicos de la disciplina deportiva de baloncesto (pase, lanzamiento, driblin). De acuerdo a las fases del aprendizaje (a-b-c).

El bote y el driblin: Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelopara que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual. Podemos distinguir distintos tipos de bote:

Bote de protección: se utiliza cuando tenemos un defensa cerca que nos impide progresar con la pelota. La pelota ha de botar entre ambos pies, más debajo de la cintura.Se protege el bote con la pierna y el brazo opuesto.

Bote de velocidad: se utiliza cuando se quiere avanzar rápidamente y no hay ningún defensa delante. La pelota bota en el suelo al lado, por delante del jugador. La pelota, enel rebote, puede subir un poco por encima de la cintura. Con el driblin podemos efectuarcambios de ritmo y de dirección, que se utilizan para superar a un oponente en defensa y poder llegar a la canasta contraria.

El pase:

Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión, para poder continuar la jugada de ataque. Es la manera más rápida de avanzar en posesión de la pelota. Los hay de varios tipos:

Pase de pecho: es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias.Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final.La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al adversario.

Pase picado: se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se
realiza con una mano.

Pase por encima de la cabeza: manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia dónde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.

Pase de béisbol: sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene lamisma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol.
Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. Tambiénpuede ser picada mediante un bote en su trayectoria.

Pase de mano a mano: se realiza cuando tenemos al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla y continuar con la jugada.

El tiro a la canasta: El tiro es el lanzamiento de la pelota a canasta con el objetivo de que entre por el centro del aro. Con este elemento fundamental del baloncesto culmina el juego de ataque. Hay, también, diferentes tipos de lanzamiento a canasta:

Tiro libre o lanzamiento personal: es un lanzamiento estático. Se concede como penalización de las faltas personales del equipo contrario. En posición básica, detrás delas líneas de tiros libres, se coloca la pelota por delante de la cara y se tira a canasta conuna mano, mientras la otra sirve de acompañamiento.

Lanzamiento en suspensión: se ejecuta igual que el personal, pero con un salto incluido. Cuando el cuerpo está en el aire, se realiza el lanzamiento a canasta, con un golpe final de muñeca. Hay cuatro fases: salto, suspensión, lanzamiento y caída.

Lanzamiento en bandeja: se realiza muy cerca del aro. Este tiro debe dominarse tanto con la mano derecha como con la izquierda, pues es conveniente que el lanzamiento seejecute con la mano más alejada del defensor. La pelota debe quedar casi amortiguada sobre la canasta, como si se dejara en bandeja. Puede ser el tiro resultante de una jugadade entrada a canasta, de un rebote ofensivo cerca del aro, de una asistencia a un compañero cercano a la canasta o de una finta de algún pívot. Es un lanzamiento muy efectivo.

Entrada a canasta: es un enceste con una carrera previa. Si nos dirigimos a la canastapor el lado derecho, botaremos la pelota y la lanzaremos con la mano derecha; si vamospor el lado izquierdo, la botaremos y lanzaremos con la mano izquierda. Los dos últimospasos de la carrera sirven para aproximarse a la canasta e impulsarse hacia arriba, con el fin de dejar la pelota la más cerca posible del aro.

- **COMPONENTE TACTICO**

Como contenidos a desarrollar dentro del componente táctico tenemos laimplementación de los ***principios de juego de base***: entendidos como las ideas fundamentales sobre las que se desarrolla el juego mediante la utilización de los fundamentos técnicos y características de cada jugador y el roll que esté desempeñando dentro del campo.
Realizar situaciones de 1X1, 2X2, 3X3, despertando el sentido de equipo.

	Principios tácticos colectivos	*Acciones tácticas individuales*		*Elementos Técnicos*
		Jugador con balón	***Jugador sin balón***	
ATAQUE	Avanzar (transición de defensa a ataque)	-botar		-Bote de protección (reverso, detrás de la espalda) -Bote de velocidad -Bote de progresión (cambio de mano/dirección/ritmo)
	Mantener la iniciativa (juego de ataque estático por sistema)	-botar -fintar		-Bote explosivo o de ataque (salida abierta, salida cerrada) - Fintas (de lanzamiento, de salida)
	Intentar conseguir canasta	-Entrar -Lanzar		-Entrada (doble paso, aro pasado, paso perdido) -Lanzamiento(estático, en suspensión)
DEFENSA	Evitar el avance	-Marcar -Presionar		Presión Desplazamientos (carrera, defensivo)
	Recuperar el balón	-Robar -Rebotear		Rebote defensivo Defensa al balón para robar
	Evitar que el contrario haga canasta	-Taponar -Marcar		Tapón Defensa individual (hombre a hombre) Desplazamientos (carrera defensiva)

- **COMPONENTE PSICOSOCIAL**

Promover la socialización, afianzando las capacidades luctatorias dentro del proceso formativo. El desarrollo y estimulación de valores como el respeto, disciplina, cuidado personal, autoridad, trabajo en equipo, solidaridad.

METODOLOGIA:

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.
Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos menores o juegos simplificados en estructuras de igualdad y desigualdad desde el 1vs1, 1vs2, 2vs2, 2vs3, 3vs3.
- Juegos Polivalentes
- Juegos de Entrada
- Juegos de bote, dribling, pase, tiro a canasta.
- Partidos de entrenamiento
- Modelajes.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los testde Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS YMOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

10 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0

Gobernación de Cundinamarca

Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

- **COMPONENTE TECNICO/MOTRIZ**

TEST DE HABILIDADES ESPECIFICAS AL BALONCESTO

Materiales:

1Balón de baloncesto
1Aro de 80 cm de diámetro
1Cuerda de 1 m.
5Conos 5Platillos
1Pelota de tenis
1Planillero
1Esfero
5Hojas de registro

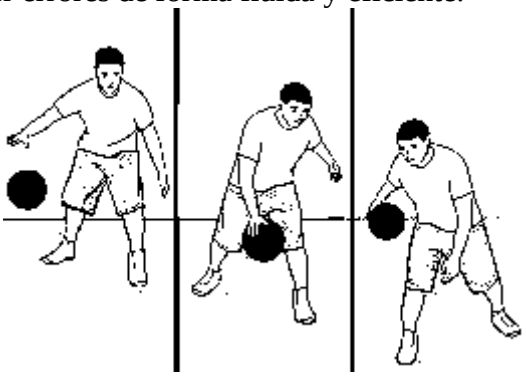
1Cancha de baloncesto

Caminar y driblar entre las piernas

El deportista debe desplazase hacia delante, y en un recorrido de 10 pasos debe realizarbote del balón cambiando de manos haciendo pasar el balón por medio de las piernas.

Evaluación

Realiza la prueba sin cometer errores de forma fluida y eficiente.



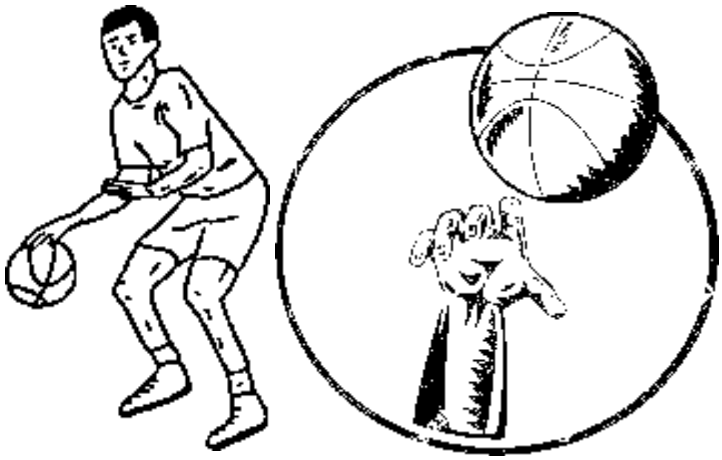
Caminar y driblar entre las piernas												
#	Nombres y Apellidos	# Tijeras (0-10)	Coordinación									
			Discriminación Perceptiva			Memoria Motriz			Ajuste neuromuscular T/E			
			1	3	5	1	3	5	1	3	5	
1	Juan Prieto	5	X				X			X		
2												

Driblar y lanzar con la misma mano a un objetivo.

El deportista se ubica a una distancia de 5 metros del objetivo, con la misma mano debedriblar y lanzar el balón a un círculo de 80 cm de diámetro, realizando la misma ejecucióntres veces con la misma mano.

Evaluación

Alcanza los 6 aciertos de forma fluida y eficiente.



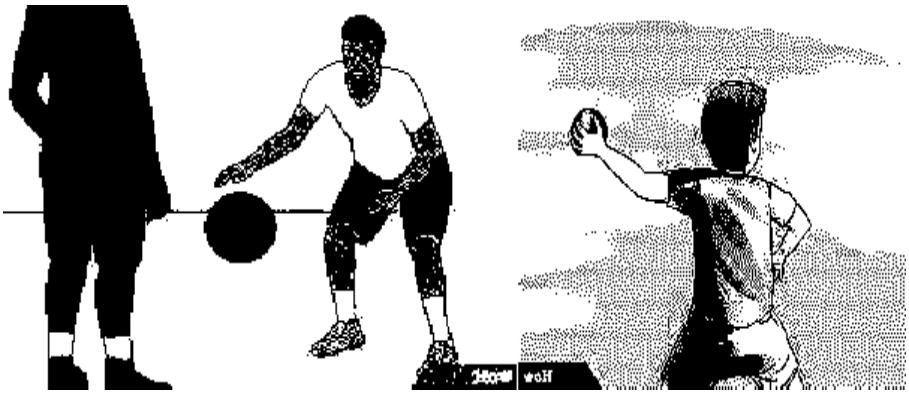
Driblar y lanzar con la misma mano a un objetivo																					
#	Nombres y Apellidos	# Aciertos		Coordinación																	
				Discriminación Perceptiva						Memoria Motriz						Ajuste neuromuscular T/E					
				IZQ			DER			IZQ			DER			IZQ			DER		
		IZQ	DER	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	Juan Prieto	1	3	X			X			X			X				X			X	
2																					

Driblar y atrapar

El deportista debe estar ubicado a 5 metros del evaluador, y de manera simultánea debe estar driblando el balón, atrapar y lanzar la pelota de tenis, con la mano contrariadel driblin por encima del hombro. Se realiza tres veces por cada mano.

Evaluación

Driblar eficientemente atrapando y lanzando la pelota.



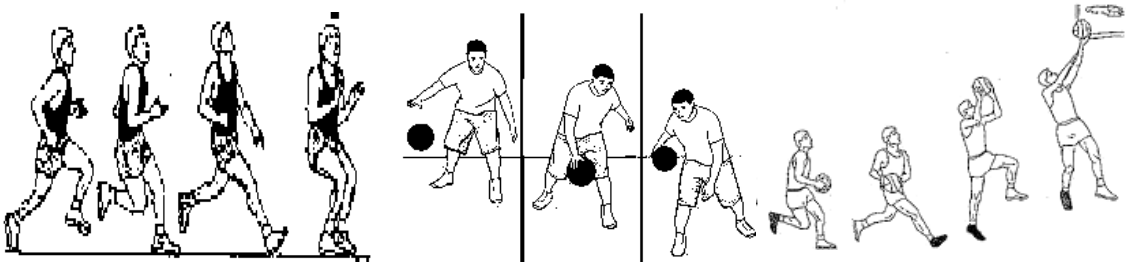
Driblar y atrapar																							
#	Nombres y Apellidos	# Atrapar y Lanzar		Coordinación																			
				Discriminación Perceptiva						Memoria Motriz						Ajuste neuromuscular T/E					
				IZQ			DER			IZQ			DER			IZQ			DER		
		IZQ	DER	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	Juan Prieto	1	2	X			X			X			X				X			X	
2																					

Recepción en un tiempo, driblar con paso cruzado y doble ritmo

El deportista se ubica frente a un cono a 6,75 metros del aro, detrás de la línea de tres puntos a un ángulo de 45 grado del aro, debe realizar la recepción del balón con una detención de un tiempo, luego realizar un driblin con paso cruzado y finalizar con un dobleritmo. EL ejercicio se debe realizar tres veces por derecha y tres por izquierda.

Evaluación

realizar la recepción y detención en un tiempo, con la ejecución del driblin y doble ritmode forma fluida por derecha e izquierda.



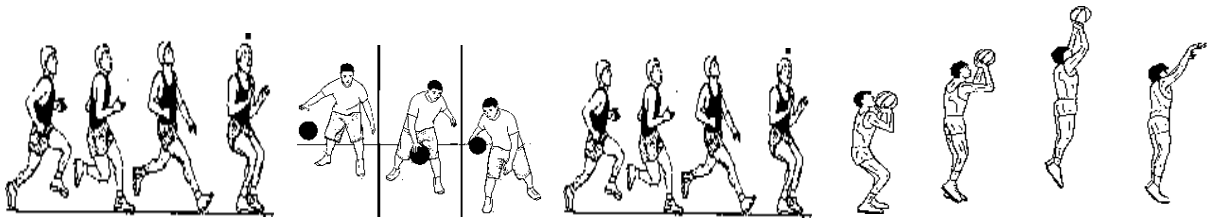
Recepción en un tiempo, driblar con paso cruzado y doble ritmo																							
#	Nombres y Apellidos	# Aciertos		Coordinación																			
				Discriminación Perceptiva						Memoria Motriz						Ajuste neuromuscular T/E					
				IZQ			DER			IZQ			DER			IZQ			DER		
		IZQ	DER	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	Juan Prieto	1	2	X			X			X			X				X			X	
2																					

Recepción en un tiempo driblar con paso cruzado y lanzar

El deportista se ubica a una distancia de 8 metros del aro detrás de un cono, debe realizarla recepción del balón con una detención en un tiempo, hacer un driblin con paso cruzado,detenerse en un tiempo y lanzar a la canasta, haciendo seguimiento al tiro con la mano que lanza, finalizando con los pies enfrentados al aro. El ejercicio debe ser realizado tresveces.

Evaluación

Realizar la recepción y detención en un tiempo, el drible y la ejecución del tiro haciendo seguimiento con la mano que lanza de forma fluida, eficiente en las tres ocasiones.



Recepción en un tiempo driblar con paso cruzado y lanzar												
#	Nombres y Apellidos	# Aciertos		Coordinación								
				Discriminación Perceptiva			Memoria Motriz			Ajuste neuromuscular T/E		
		IZQ	DER	1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	Juan Prieto	1	2	X			X				X	
2												

FASE DE ESPECIALIZACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO:

Especializar técnicamente al niño participante en una posición o función del baloncesto, de acuerdo a su gusto y proyección de características para el desempeño en el baloncesto reglamentario. por medio de juegos tácticos menores, modelajes y partidos de entrenamiento y competencia.

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento cíclica: Dos días a la semana
  - Resistencia aeróbica; todos los días
  - Fuerza: Dos días a la semana
  - Resistencia a la velocidad: Dos días a la semana

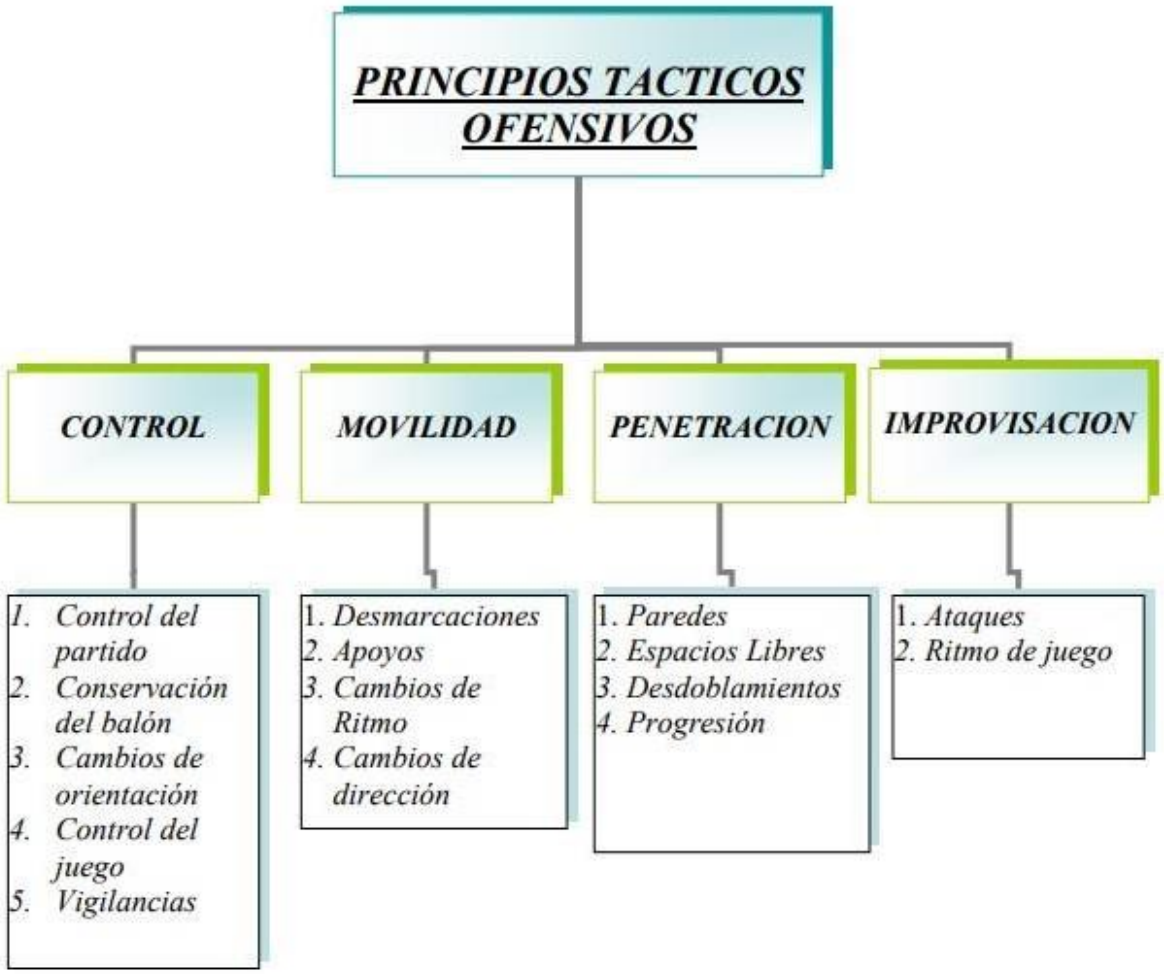
- **TECNICOS**: Se deben trabajar todos los fundamentos técnicos discriminados en la fase anterior, pero haciendo énfasis en aquellos fundamentos que más requiera el niño de acuerdo a su posición que desempeñe dentro del juego, por ejemplo, si es unPívot debe trabajarse todo lo relacionado con el juego aéreo, tanto de manera frontal,como de costado. En caso de ser un Alero por los costados se debe fortalecer el Driblin, el lanzamiento a la canasta.
  Aumentar el aprendizaje de la experiencia motora, hacia la técnica específica de la coordinación dinámica especial del baloncesto. Aplicar los ejercicios de la técnica específica del baloncesto. Concienciar la ejecución del gesto deportivo, con el fin de corregir los errores técnicos.
  - **Clavada o mate:** es una manera de encestar muy espectacular, que ha dado lugara competiciones específicas (concurso de clavadas). Los jugadores de la NBA songrandes especialistas en mates. Consiste en impulsar la pelota directamente dentro de la canasta, con una mano o con las dos, por encima del aro. Requiere un gran salto y un fuerte golpe de muñeca.

- **TACTICOS:**
  Son ideas básicas sobre las cuales se desarrolla el juego dependiendo del momentoya sea a nivel grupal o individual. Estas ideas se agrupan en dos dependiendo de los

mementos que se concibe el baloncesto a nivel general Ataque y Defensa, buscandointegrar los principios que se vieron en la fase anterior. Implementar de manera

primordial la defensiva y la ofensiva individual con introducción a la zonal y el inicio de la actividad competitiva. Realizar y atacar defensas mixtas y presionantes. Motivar al jugador para que desarrolle su imaginación en la resolución de problemas,utilizando todos los recursos motrices adquiridos.
Se sintetizan en su agrupación de la siguiente manera:





METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.
Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos Menores en estructuras desde 1vs1 hasta 11 vs 11, encondiciones de igualdad y desigualdad.
- Modelajes
- Partidos de Entrenamiento

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test ypruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y

colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en elproceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los testde Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS YMOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6
Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54

13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

14 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

15 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6

17 años Masculino

Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4
Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

- **COMPONENTES TENICO/ MOTRIZ, TACTICO Y PSICOSOCIAL**

Aplicación

La prueba consiste en hacer un recorrido, aplicando elementos técnicos elementales,en el menor tiempo posible.

Ejecución

El participante se colocará detrás de la línea de fondo del campo de baloncesto con unbalón. A la señal de salida se inicia el recorrido:

- Bote del balón hasta medio campo, botando entre las piernas a cada paso (unmáximo de 20 seg. Opcional)
- Bote y entrada a canasta; pasado medio campo desplazamiento en bote hacia lacanasta y tiro en entrada con dos pasos. Si no se consiguiera canasta se recupera el balón y se puede tirar más cerca (tiro a tabla) para continuar una vezconseguido encestar.
- Cambios de dirección con cambio de mano entre los cinco conos dispuestos auna distancia de 2 mts. entre sí.
- Bote de velocidad, parada y tiro a canasta, la parada se realizará correctamente(en uno o dos tiempos) entre los conos situados sobre la línea de la zona, tiro (más eficaz a 45° con el tablero) y cuando se consiga canasta parará el cronómetro. Si no se encesta al primer intento, recoger el rebote y continuar tirando (más cercano) hasta conseguirlo.

El incumplimiento o mala realización de los elementos técnicos será penalizado con tiempo adicional, por ejemplo, entrada con más de dos pasos (camino) 5” seg, no cambiar de mano o saltarse un cono en la zona "3", 5" seg., no pararse correctamente o invadir lazona 5 seg.

Material. Campo de Baloncesto, 8 conos de señalización, balones de baloncesto y uncronómetro.

Valoración. Se realizará un intento.



Penalización	Abreviatura	tiempo en segundos
No botar el balón entre las piernas	BP	3
No cambiar de mano	CM	3
Entrada con más de dos pasos	E	3
Saltarse un cono	SC	3
No realiza la parada (uno o dos tiempos)	P	3

Test de habilidades especificas al baloncesto									Coordinación								
#	Nombre	tiempo en segundos	Tiempo penalización					Tiempo total	Discriminación Perceptiva			Memoria Motriz			Ajuste neuromuscular T/E		
			BP	CM	E	SC	NP		1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	Juan Prieto	33	3	3	3	3	3	48	X			X				X	
2								0									

ANEXO 13.

MALLA CURRILULAR BADMINTON.

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA BADMINTON

FASE DE INICIACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:

Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del badminton.

CONTENIDOS:

- **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo especifico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

- **TECNICO/MOTRIZ:**

Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.
Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular. Procesos técnicos de desplazamientos con cambios de dirección con raqueta y bola sin dejar caer el volante sin rebotar en perfil por lado del drive o derecha sin dejarla caer, de la misma manera ejecuciones con la raqueta y bola sin dejar caer por el lado al revés, rebotes de volante y raqueta por el lado del revés y derecha rebotando sin caminar y rebotes de bola y raqueta por el lado del revés y derecha combinando rebotando sin caminar

capacidades Motrices de Base: Coordinación:

- Coordinación Global
- Coordinación Segmentaria.

Factores determinantes como son:

- Memoria Motriz
- Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio.
- Discriminación Perceptiva.

Equilibrio:

- Equilibrio Estático
- Equilibrio Dinámico

- Equilibrio Objetal

- Equilibrio Recuperado

Factores Determinantes del Equilibrio:

- Base de Sustentación
- Centro de Gravedad

- **TACTICO/COGNITIVO:**

Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- **PSICOSOCIAL:**

Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:

Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las caracteristicas de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**

EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se empleará la tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes caracteristicas en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.

Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas1 a 31).

Tabla 1. Decimales de Año

ENERO - DICIEMBRE

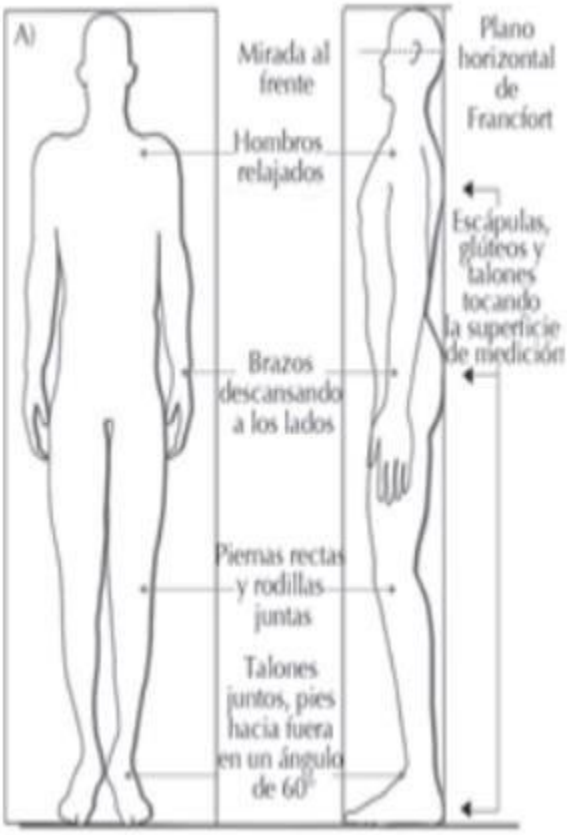
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	891
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	-----	411	-----	578	663	-----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

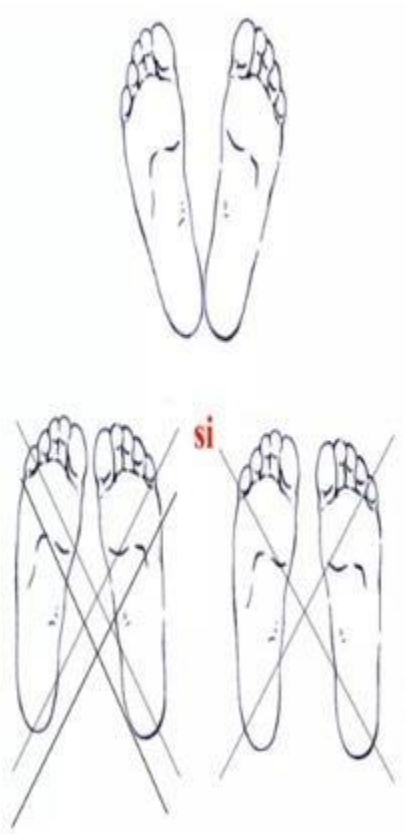
TALLA DE PIE O ESTATURA

Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45°. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento.

La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.

Gobernación de Cundinamarca





PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL

A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

EF= Ea*(100/%C)

Donde: EF es la estatura final a predecir Ea
es la estatura actual medida
%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimal Actual.

Gobernación de Cundinamarca

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres

DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.36
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional. Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyo y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada en una superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.



Gobernación de Cundinamarca

Gobernación de Cundinamarca

INDICE CINTURA CADERA

El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.
Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.
A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	081 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

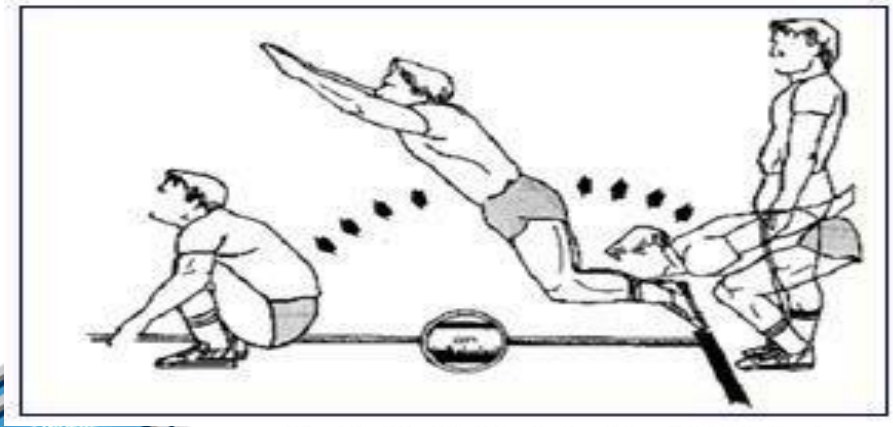
- **COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL**

SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada) Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrazado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto, repite el intento.

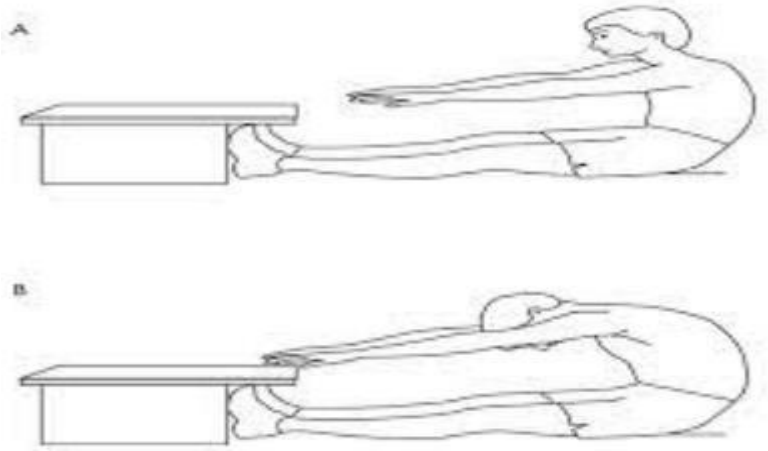
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrazado, se toma la medida sobre este.

- Se realizan y registran dos intentos

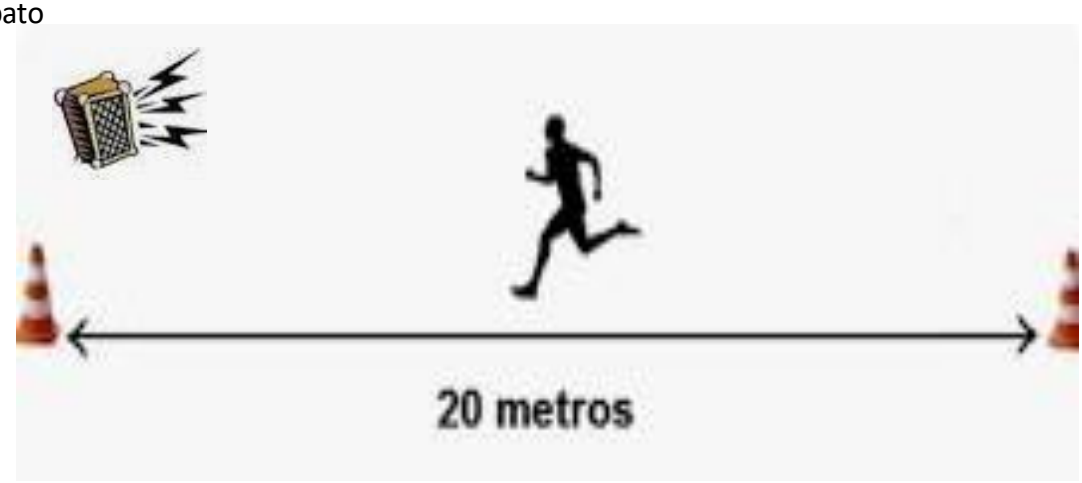
Gobernación de Cundinamarca

LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia maxima aerobica o consumo de oxigeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de 8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto , hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo
- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene la señal sonora grabada en el protocolo. Si los niños estan en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarles el ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los test antropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en las edades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datos que permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24,2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

8 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

Nombre:

Equilibrio dinámico objetar A

Objetivo:

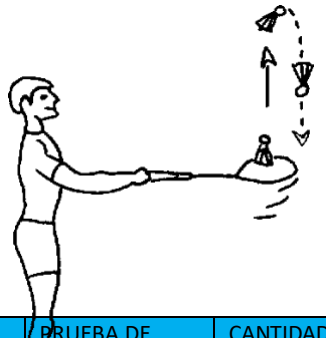
Evaluar la capacidad del deportista en equilibrio y coordinación con raqueta y pelota en movimiento de caminata

Material:

Raqueta y pelota

Descripción:

El deportista debe caminar alrededor del campo de Badminton con la raqueta y volante sin rebotar por lado del drive o derecha sin dejarla caer, si se le cae la recoge e inicia del punto donde se le cayó (mayor número de vueltas en el tiempo límite de 40 SEGUNDOS)



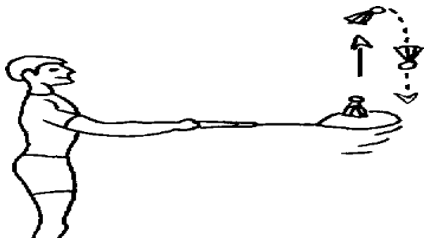
Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:
Equilibrio dinámico objetar B

Objetivo:
Evaluar la capacidad del deportista en equilibrio y coordinación con raqueta y pelota en movimiento de caminata

Material:
Raqueta y volante

Descripción:
El deportista debe caminar alrededor del campo de Badminton con la raqueta y volante sin rebotar por lado del revés sin dejarla caer, si se le cae la recoge e inicia del punto donde se le cayó (mayor número de vueltas en el tiempo límite de (2 minutos)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Gobernación de Cundinamarca
Gobernación de Cundinamarca

Nombre:

Prueba de dominio del volante en drive o derecha

Objetivo:

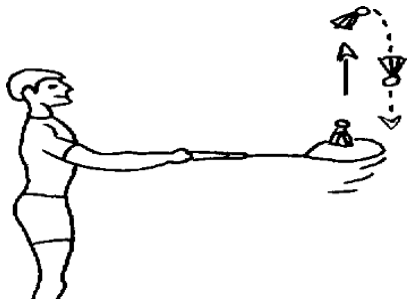
Evaluar la capacidad de mayor cantidad de rebotes de volante en drive o derecha sin dejar caer en un minuto

Material:

Raqueta y volante.

Descripción:

El volante y raqueta por el lado del drive o derecha rebotando sin caminar (cantidad de ejecución en un minuto)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:

Prueba de rebote de volante por el lado de revés

Objetivo:

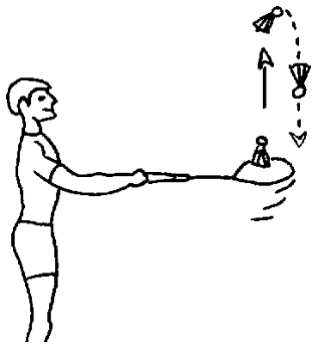
Evaluar la capacidad de mayor cantidad de rebotes de volante en drive o derecha sin dejar caer en un minuto

Material:

Raqueta y pelota

Descripción:

La bola y raqueta por el lado del revés rebotando sin caminar (cantidad de ejecución en un minuto



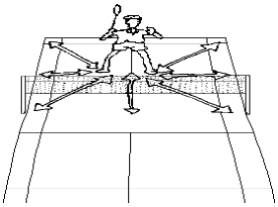
Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:
Prueba de rebote combinado

Objetivo:
Evaluar la capacidad de mayor cantidad de rebotes en drive, derecha o revés combinados de volante sin dejar caer en un minuto

Material:
Raqueta y volante.

Descripción:
El volante y raqueta por el lado del drive o derecha y revés combinando rebotando sin caminar (cantidad de ejecución en un minuto)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

FASE DE INICIACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO:

Fundamentar técnicamente al niño participante en la disciplina de tenis de mesa, mediante juegos de carácter individual y juegos en pequeños grupos que le permitan el descubrimiento de los diferentes roles, requerimientos y funciones de los mini-deportes (mini Badminton 1vs1, Badminton 1vs1, 2vs2).

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; 2 veces por semana
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; 2 veces por semana
  - Resistencia aeróbica; 2 veces por semana

- **TECNICO/MOTRIZ**

- Conducción: Transporte del balón por una superficie libre de obstáculos y/o adversarios. Tiene como elementos que la determinan:
  - *Visión Periférica*: Tener control visual del entorno, compañeros, adversarios sin perder el control de la raqueta y la bola.
  - Ejecuciones de corte de revés contra corte de revés
  - Ejecuciones de ataque de drive contra ataque de drive
  - Ejecuciones de ataque de revés contra ataque de revés
  - Ejecuciones de corte de drive contra corte de drive
  - *Golpe Continuo del ping pong:* Realizar el transporte del elemento manteniendo control del mismo mediante un golpe constante que le permita cambiar de dirección o detenerse sin perder la posesión del mismo.
  - *Posición del Tronco:* La movilidad con la raqueta y la bola en drive y derecha afecta la ubicación del tronco del jugador que la realiza a partir de dos aspectos que son; la velocidad y el biotipo de quien lo transporta, puesto que si se transporta la pelota con la raqueta a poca velocidad la posición del tronco de quien lo realiza es más erguida y si se incrementa la velocidad en el transporte del elemento la posición del tronco cambia siendo esta más inclinada hacia adelante.

- **COMPONENTE TACTICO**

Como contenidos a desarrollar dentro del componente táctico tenemos la implementación de los ***principios de juego de base***: entendidos como las ideas fundamentales sobre las que se desarrolla el juego mediante la utilización de los fundamentos técnicos y caracteristicas de cada jugador y el roll que esté desempeñando dentro del campo.

- **COMPONENTE PSICOSOCIAL**

El desarrollo y estimulación de valores como el respeto, disciplina, cuidado personal, autoridad, trabajo en equipo, solidaridad.

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.
Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos menores o juegos simplificados en estructuras de igualdad y desigualdad desde el 1vs1, 2vs2.
- Juegos Polivalentes
- Juegos de Entrada
- Juegos de remate a en drive y revés
- Partidos de entrenamiento
- Modelajes.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

9 años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

10 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0

Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

Nombre:

Prueba de corte de revés

Objetivo:

Evaluar la capacidad de mayor cantidad de aciertos en cortes de revés

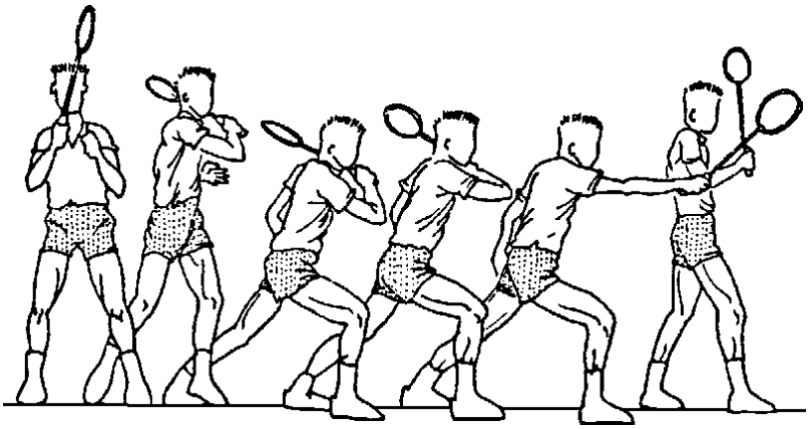
Material:

Mesa de ping pong, raqueta y pelota

Descripción:

Gobernación de Cundinamarca

Corte de revés contra corte de revés (la mejor secuencia en 2 min)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Desarrollo de la Prueba:

Nombre:

Prueba de ataque de drive

Objetivo:

Evaluar la capacidad de mayor cantidad de aciertos en ataque de drive

Material:

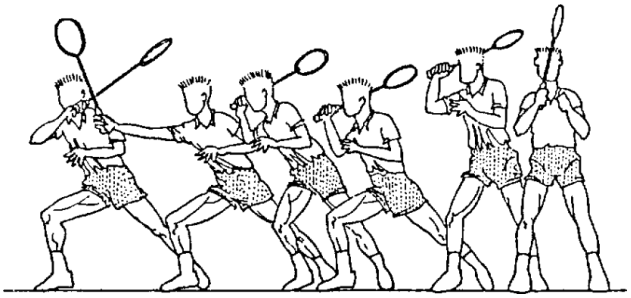
Campo de badminton, raqueta y volante

Gobernación de Cundinamarca

Gobernación de Cundinamarca

Descripción:

Ataque de drive contra ataque de drive (la mejor secuencia en 2 min)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:

Prueba de ataque de revés

Objetivo:

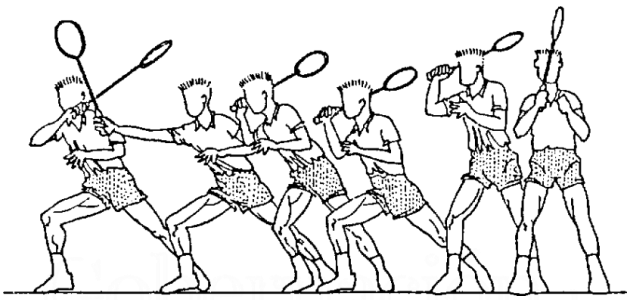
Evaluar la capacidad de mayor cantidad de aciertos en ataque de revés

Material:

Mesa de ping pong, raqueta y pelota

Descripción:

Ataque de revés contra ataque de drive (la mejor secuencia en 2 min)



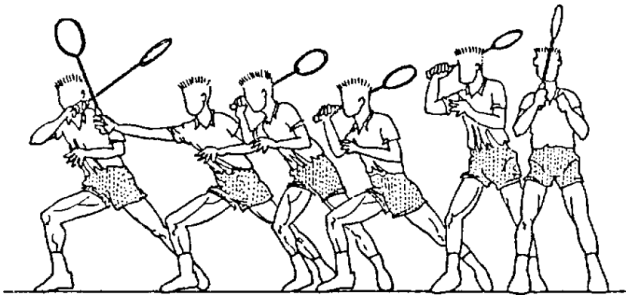
Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:
Prueba de corte de drive

Objetivo:
Evaluar la capacidad de mayor cantidad de aciertos en corte de drive

Material:
Campo de badminton, raqueta y volante.

Descripción:
Corte de drive contra corte de drive (la mejor secuencia en 2 min)



Nombre deportista		PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
				1	2	3	1	2	3
		DERECHA							
		IZQUIERA							

FASE DE ESPECIALIZACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO:

Especializar técnicamente al niño participante en una posición o función del futbol, de acuerdo a su gusto y proyección de caracteristicas para el desempeño en el futbol reglamentario. por medio de juegos tácticos menores, modelajes y partidos de entrenamiento y competencia.

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento cíclica: Dos días a la semana
  - Resistencia aeróbica; todos los días
  - Fuerza: Dos días a la semana
  - Resistencia a la velocidad: Dos días a la semana

- **TECNICOS**: Se deben trabajar todos los fundamentos técnicos discriminados en la fase anterior, pero haciendo énfasis en aquellos fundamentos que más requiera el niño de acuerdo a su posición que desempeñe dentro del juego, por ejemplo, golpes de drive contra bloqueo de drive, de revés contra bloqueo de revés, servicios de drive o revés ubicando la bola en el lado contrario con dirección y potencia y desplazamientos de dos pasos golpeando en drive o derecha con cantidades eficaces.

- **CONTENIDO TECNICO TACTICO**

- * Estudio lógico de las debilidades del contrario, tanto para contrincantes derechos como zurdos.
- * Descubrir mediante los ejercicios de movimiento practicados, si al moverlo lateralmente falla o si al moverlo atrás y adelante falla.
- * Cambio de improviso de golpes de derecha o de revés a golpes con corte de derecha o de revés.
- * Utilización del servicio a todos los sitios de la mesa, ya sea con golpe o con corte.

CONTENIDOS TÁCTICOS.

- * Saber utilizar el calentamiento de golpes de derecha y de revés, que es de un minuto, para descubrir las debilidades y fortalezas del contrario.

- * Observar con detenimiento cuando su contendor este jugando con otro sus puntos críticos y sus puntos fuertes.

- **CONTENIDOS TEÓRICO-MENTAL**

- * Dominar mediante el conocimiento del reglamento, para hacerlo cumplir del juez del partido. Y así tratar de desconcentrar al oponente.
- * Animarse después de cada punto conseguido con el fin de aminorar el ego del contrario

- **TACTICOS:**

Son ideas básicas sobre las cuales se desarrolla el juego dependiendo del momento ya sea a nivel grupal o individual. Estas ideas se agrupan en dos dependiendo de los mementos que se concibe el tenis de mesa a nivel general Ataque y Defensa, buscando integrar los principios que se vieron en la fase anterior. Se sintetizan en su agrupación de la siguiente manera:

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.
Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos Menores en estructuras desde 1vs1 hasta 2 vs 2, en condiciones de igualdad y desigualdad.
- Modelajes
- Partidos de Entrenamiento

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos

establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6
Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54

13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

14 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4

Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

Nombre:

Prueba de tops ping de drive contra bloqueo

Objetivo:

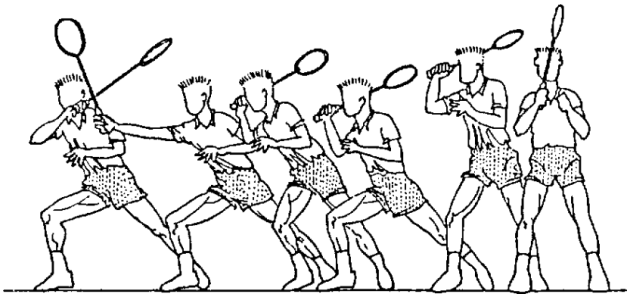
Evaluar la capacidad de tops ping de drive contra bloqueo

Material:

Campo de badminton, raqueta y volante.

Descripción:

- Tops ping de drive contra bloqueo de drive (la mejor secuencia en 2 min)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:

Prueba de tops ping de reves contra bloqueo

Objetivo:

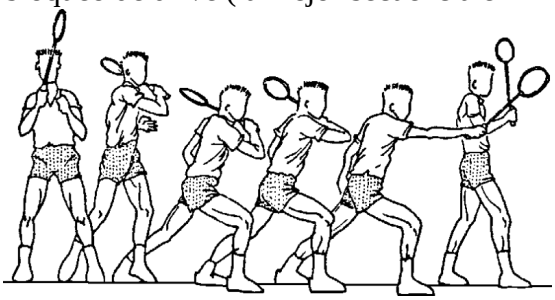
Evaluar la capacidad de tops ping de drive contra bloqueo

Material:

Campo de badminton, raqueta y volante.

Descripción:

- Tops ping de reves contra bloqueo de drive (la mejor secuencia en 2 min)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:

Prueba de servicio de drive o revés con ubicación del volante.

Objetivo:

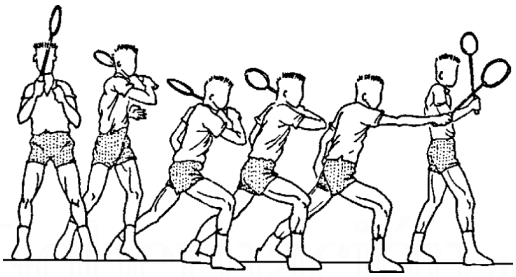
Evaluar la capacidad de ubicar el volante en el aro en drive o revés

Material:

Campo de badminton, raqueta y volante.

Descripción:

Servicio de drive o revés ubicando la bola en el lado contrario dentro de un aro (efectividad con 20 bolas)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Nombre:

Prueba de golpe drive o derecha en dos pasos

Objetivo:

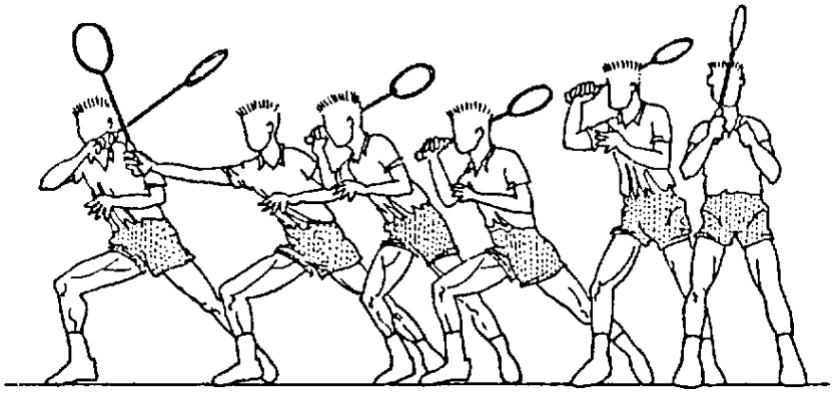
Evaluar la capacidad de golpes con aciertos en drive o derecha

Material:

Campo de Badminton, raqueta y volante.

Descripción:

- Desplazamiento de dos pasos de golpe de drive o derecha cantidad de ejecución en 2 min)



Nombre deportista	PRUEBA DE EQUILIBRIO CON DOMINIO DE RAQUETA Y PELOTA	CANTIDAD DE VUELTAS	CENTRO DE GRAVEDA			BASE DE SUSTENTACION		
			1	2	3	1	2	3
	DERECHA							
	IZQUIERA							

Anexos 14.

Forograias

FOTOGRAFIAS BALONCESTO, GRUPO UNO

















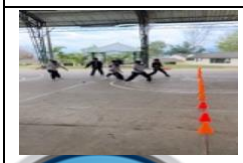

FOTOGRAFIAS BALONCESTO GRUPO DOS


















FOTOGRAFIAS BADMINTON GRUPO DOS


















FOTOGRAFIAS BADMINTON GRUPO UNO


















FOTOGRAFIAS PAUSAS ACTIVAS










FOTOGRAFIAS EVENTO MENSUAL






Anexo 15:

HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS, PAUSAS ACTIVAS Y PLANEACIONES

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	BADMINTON/BALONCESTO
MUNICIPIO:	ARBELAEZ IEDR ZARAGOZA
NOMBRE DEL MONITOR	JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
MES	AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
ITEM	DEPORTE	BADMINTON	TRABAJO EN CASA	BADMINTON	TRABAJO EN CASA	BALONCESTO	
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION 1 11 A 13 AÑOS	PLANEACIONES	FUNDAMENTACION 1 11 A 13 AÑOS	PLANEACIONES	INICIACION 8 A 10 AÑOS	
	SEDE DE TRABAJO	IEDR ZARAGOZA	PLANEACIONES	IEDR ZARAGOZA	PLANEACIONES	IEDR ZARAGOZA	
	DEPORTE	BADMINTON		BADMINTON		BALONCESTO	
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION 2 14 A 17 AÑOS		FUNDAMENTACION 2 14 A 17 AÑOS		INICIACION 5 A 7 AÑOS	
	SEDE DE TRABAO	IEDR ZARAGOZA		IEDR ZARAGOZA		IEDR ZARAGOZA	
ITEM	DEPORTE	BALONCESTO		BALONCESTO		PAUSAS ACTIVAS	
11:00 AM A 1: 00 pm	GRUPO	INICIACION 5 A 7 AÑOS		INICIACION 8 A 10 AÑOS		PAUSAS ACTIVAS	
	SEDE DE TRABAO	IEDR ZARAGOZA		IEDR ZARAGOZA		IEDR ZARAGOZA	
1:00 m a 2:00pm	GRUPO	PAUSAS ACTIVAS		PAUSAS ACTIVAS		PAUSAS ACTIVAS	
	SEDE DE TRABAJO	IEDR ZARAGOZA		IEDR ZARAGOZA		IEDR ZARAGOZA	

NOMBRE MONITOR	JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
FIRMA	

ANEXO 16.

CONTROL DE ASISTENCIA

BALONCESTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION PREES-1RO-2DO MES SEPTIEMBRE

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	KEVIN DAVID SABOGAL MORENO			1				1			1				1			1				1			1				0				1		9	8	1	89%
2	ALICE SOFIA MENDOZA ROJAS			1				1			1				1			0				1			1				1				1		9	8	1	89%
3	MELANY SOFIA MENECES MARQUES			1				1			1				1			1				1			1				1				1		9	9	0	100%
4	LUCIANA PEREZ MENECES			1				1			1				1			1				1			1				1				1		9	9	0	100%
5	YEISON ANDRES ABA LEON			1				1			1				1			1				1			1				1				1		9	9	0	100%
6	LORENA PEREZ MENECES			1				1			1				1			1				1			1				1				1		9	9	0	100%
7	SHAROL SOFIA GUTIERREZ HERNANDEZ			1				1			1				1			1				0			1				1				1		9	8	1	89%
8	EMILY ALEXANDRA CASTILLA MORENO			1				1			1				1			1				1			1				1				1		9	9	0	100%
9	CARLOS ALBERTO RODRIGUEZ COBALEDA			0				1			1				1			1				1			1				1				1		9	8	1	89%
10	SARA NATALY CASTILLA MORENO			1				0			1				1			1				1			0				1				1		9	7	2	78%
11	AREADNE SALOME BEJARANO VALENCIA			1				1			1				1			1				1			1				1				1		9	9	0	100%
12	SANDRA MILENA MARULANDA LOPEZ			0				1			1				1			1				0			1				1				1		9	7	2	78%
13	JHEICO JIMENEZ GUZMAN			1				1			1				1			1				1			1				1				1		9	9	0	100%
14	NATALY XIOMARA RAMIRES MORALES			1				1			0				1			1				1			1				1				1		9	8	1	89%
15	KEVIN SANTIAGO BAQUERO HUERFANO			1				0			1				1			1				1			1				1				1		9	8	1	89%
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 3RO-4TO-5TO MES DE SEPTIEMBRE

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	DILAN STIVEN HUERFANO SANABRIA					1		1					0		1					1		1					1		1					8	7	1	88%
2	ESNEIDER SANTIAGO NOZA ROMERO					1		0					1		0					1		1					1		1					8	6	2	75%
3	YEISON LEONARDO MARULANDA LOPEZ					1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
4	MARIANA LUCIA LOPEZ ANGEL					1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
5	EVELIN MENDEZ					1		1					1		1					1		1					0		1					8	7	1	88%
6	SARA XIMENA RODRIGUEZ BARRETO					1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
7	HITLER ISAAC ZUMBA RENTERIA					1		1					1		0					1		1					1		1					8	7	1	88%
8	LAURA CAMILA ROMERO BARRAGAN					1		1					0		1					1		1					1		1					8	7	1	88%
9	KAROL DAYANNA LOPEZ PRIETO					1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
10	DAVID STEVEN GUERRERO DIAZ					0		1					1		1					1		1					1		1					8	7	1	88%
11	FREDY ALEXANDER ACOSTA CASTILLO					1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
12	NANCY LORENA RODRIGUEZ COBALEDA					1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
13	RAFAEL ANDRES RODRIGUEZ BARACALDO					1		1					1		1					1		1					1		1					8	8	0	100%
14	ARIANA MICHEL JIMENEZ GUSMAN					1		1					1		1					1		1					1		0					8	7	1	88%
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

Página 1

Gobernación de Cundinamarca

BADMINTON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL 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	ANDRES GONZALEZ SABOGAL			1		1					0		1					1		1					1		1					1		9	8	1	89%
2	BRAYAN NARVAES TORRES			1		1					1		1					1		1					0		1					1		9	8	1	89%
3	DILAN SANTIAGO QUEVEDO			1		1					1		1					1		1					1		1					1		9	9	0	100%
4	GABRIEL ARDILA ALVARADO			1		1					1		1					1		1					1		1					1		9	9	0	100%
5	CRISTIAN SOLER BEDOYA			1		1					1		1					1		1					1		1					1		9	9	0	100%
6	JOHAN SEBASTIAN FAJARDO			1		1					1		0					1		0					1		1					1		9	7	2	78%
7	JUAN DIEGO ALVAREZ CRUZ			0		1					1		1					1		1					1		1					1		9	8	1	89%
8	ARIEL SABOGAL MORENO			0		1					1		1					1		1					1		1					1		9	8	1	89%
9	JUAN SEBASTIAN HERRERA B			1		1					1		1					1		1					1		1					1		9	9	0	100%
10	JORGE QUEMBA TOLEDO			1		1					1		1					0		1					1		1					1		9	8	1	89%
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE 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 CARLOS BOCANEGRA			1		1					0		1					0		1					1		1					0		9	6	3	67%
2	DIDIER ESTEBAN GIRALDO			1		1					1		1					1		1					1		1					1		9	9	0	100%
3	DAVID ANGEL ORTIS			0		1					0		1					1		1					1		1					1		9	7	2	78%
4	ALDO SEBASTIAN BAQUERO			1		1					1		1					1		1					1		1					1		9	9	0	100%
5	DAVID SANTIAGO ORJUELA LEON			1		0					1		1					1		1					1		1					1		9	8	1	89%
6	ADRIAN ZAMIR RODRIGUEZ RUIZ			1		1					1		1					0		0					0		1					1		9	6	3	67%
7	LAURA VALENTINA RODRIGUEZ MACIAS			1		1					1		1					1		1					1		0					1		9	8	1	89%
8	SEBASTIAN SIERRA ALVARADO			1		1					1		1					1		1					1		1					1		9	9	0	100%
9	SANTIAGO FANDIÑO CHACON			1		1					1		0					1		1					1		1					1		9	8	1	89%
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

Página 1

Gobernación de Cundinamarca

COBERTURA

INDEPORTES CUNDINAMARCA 2024

PROYECTO CENTROS DE INTERES EN DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN

PROMOTOR: JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA | INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL: | MUNICIPIO: | AREA: URBANO:___ RURAL:___

N°	COBERTURA LINEAS DE TRABAJO			Infancia				Adolescentes				CONDICION DE DISCAPACIDAD								VICTIMAS CONFLICTO ARMADO				Total grupo poblacional				GRUPO ETNICO			
				5-11 Años				12-17 Años				5-11 Años				12-17 Años															
	MUNICIPIO	IED	DISCIPLINAS DEPORTIVAS	Hombre	Mujer	LGTBIQA+	Total	Hombre	Mujer	LGTBIQA+	Total	Hombre	Mujer	LGTBIQA+	Total	Hombre	Mujer	LGTBIQA+	Total	Hombre	Mujer	LGTBIQA+	Total	Hombre	Mujer	LGTBIQA+	Total	Hombre	Mujer	LGTBIQA+	Total
1	ARBELAEZ	IEDR ZARAGOZA	BALONCESTO	9	18	0	27	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			BADMINTON	1	1	0	2	13	4	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	PROYECTO : POR UNA CULTURA DEL MOVIMIENTO COMO EJE DEL DESARROLLO INTEGRAL (PAUSAS ACTIVAS)			11	20	0	31	60	90	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVA MES DE AGOSTO			9	18	0	27	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL				30	57		87	77	94		171																				

Página 1

JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA

NOMBRE Y FIRMA DEL PROMOTOR

Gobernación de Cundinamarca

ANEXO 17.

CURSO MIPG



mipg modelo integrado de planeación y gestión

Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

jhair gonzalez

C.C 1.069.742.713

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 03 de octubre 2024

Henry Humberto Villamarín Serrano

Director de Gestión y Desempeño Institucional

Código: 765811296206

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

Anexo 5.

SESIONES

DE

TRABAJO

PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

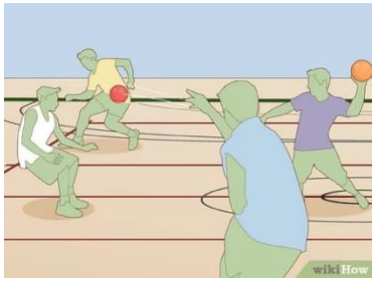
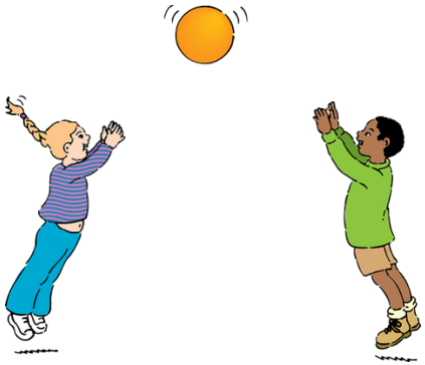
FECHA: 02/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento ejecutando este mismo mediante diferentes formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego ponchados		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego pegarle a los conos lanzando pelotas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: lanzamientos de pelotas de diferentes formas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____

_____

_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

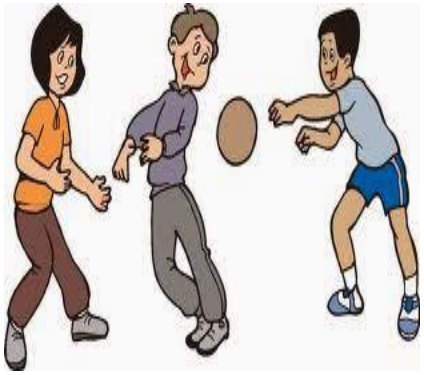
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

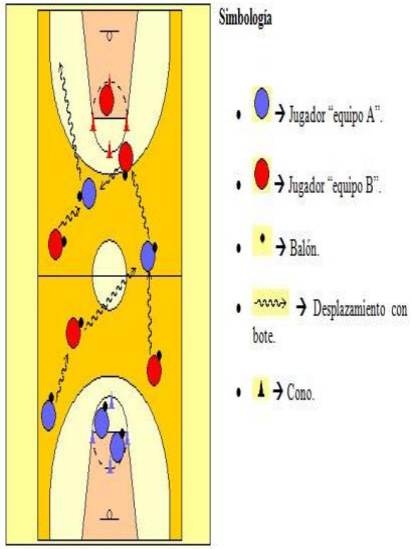
FECHA: 06/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

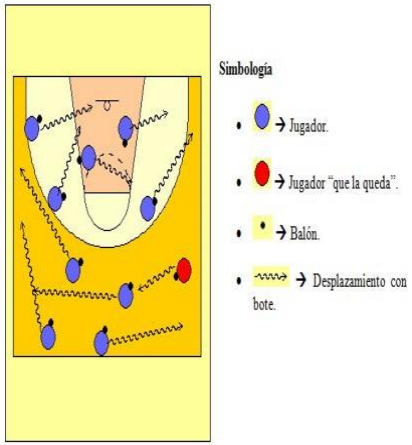
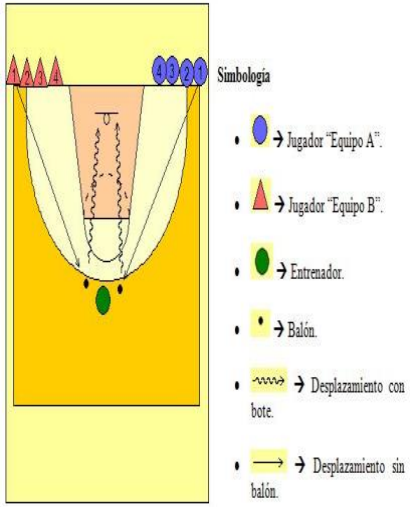
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

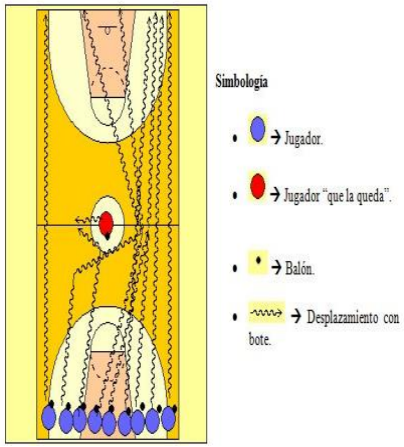
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

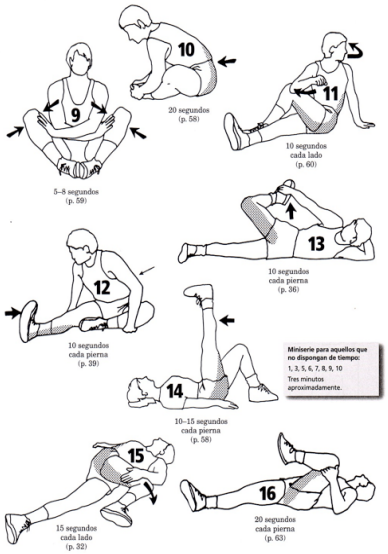
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego de ponchados**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: • 25 minutos: El "ladrón de colas" Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola. • Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará,		**22'**	**Moderada**	**3'**	**25'**

bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.					
• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• 20 minutos: ejercicio "Buldog". Todos los jugadores con balón. • Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. • El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. • Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. • Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

jugador este pasará a quedarla con él. • Ganará el juego el último que sea cogido.					
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____



_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL





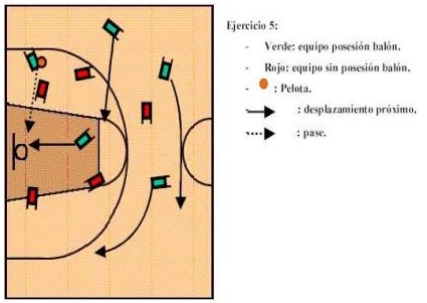
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 09/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

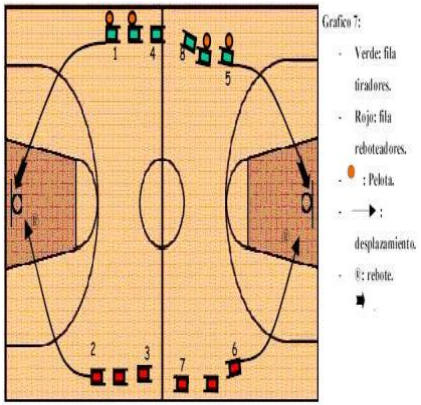
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

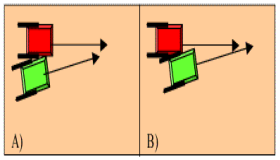
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

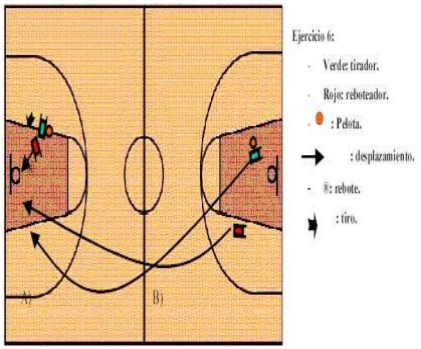
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: “Los 10 pases”. ada equipo debe completar 10 pases sin perder el control del balón y botar el balón no está permitido. Contar los pases en voz alta por parte de todo el equipo (necesidad de controlar dónde esta el balón). Al no poder botar		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

es muy importante la adecuada ocupación del espacio por los jugadores (zonas libres) y el apoyar al compañero con balón colocándonos en apropiadas líneas de pase es vital, ya que no puede avanzar con el balón y seguramente estará defendido muy de cerca. Hacer hincapié en el tipo de pase que queramos trabajar que puede ser (como baloncesto a pie) "de pecho", "picado", "gancho", "beisbol" o "por encima de la cabeza". La técnica de estos pases es igual a la de baloncesto a pie, salvo que al estar sentado en la silla, no podemos ayudarnos del impulso y el equilibrio que suponen las piernas. Un pase muy utilizado en BSR es el "picado", ya que es más fácil su recepción al venir desde el suelo y la fuerza con la que viene está disminuida por el bote, lo que facilita la recepción. Recordamos que un buen pase no es nada sin una buena recepción y control.					

20 minutos: "Tiro en carrera o entrada a canasta". El primer jugador en la fila con balón debe impulsar la silla y botar encarando el aro desde un lateral y finalmente tirar (jugadores 1 y 5 en gráfico). Debemos alcanzar una velocidad suficiente, sobre la que corregiremos la dirección de la silla, lo que haremos frenando ligeramente sobre la rueda que corresponda (sobre la izquierda si quiero girar ligeramente hacia la izquierda). Con ello, la silla debe aproximarse al aro con unos 45º respecto del tablero, y el tiro debe producirse a 1 - 1,5 m. de aro, es decir, muy cerca de él. Debemos utilizar un tiro "a tabla", utilizando la misma técnica de tiro que para un tiro normal. El rebote lo coge el correspondiente de la otra fila (jugadores 2 y 6). Tras esto cambiamos de lado, con lo que el jugador que tiró va a la fila de reboteadores (1 se coloca tras 3, 5 tras 7) y el que cogió el rebote pasa el balón al primero de la fila de tiradores que no tenga balón y se coloca el último (2 se coloca tras 4, 6 tras 8). Como vemos, cada grupo practica en un medio campo y utiliza una mano para tirar y botar (1-4 derecha, 5-8 izquierda). Cambiar de aro a la mitad del ejercicio para trabajar la entrada desde cada lado.	 Grafico 7: - Verde: fila tiradores. - Rojo: fila reboteadores. - : Pelota. - : desplazamiento. - ®: rebote.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: "La sombra (1 x 1)". el jugador atacante esta frente al aro, en la línea de medio campo y el defensor esta a un metro de él. El objetivo del atacante es llegar a línea de fondo, mientras que el del defensor es impedírselo. Hemos de recordar que el contacto entre sillas está permitido (¡pero no de manera intencionada!), pero en desplazamiento, la rueda trasera del defensor debe estar por delante de la del atacante, ya que sino es falta (ver gráfico 8ab). El atacante habrá de valerse de fintas y de movimientos en zig-zag (aunque si puede ¡en línea recta!, ver gráfico 8c), mientras que el defensor habrá de colocarse siempre entre atacante y línea de fondo. Para ello, el defensor siempre debe colocarse ofreciendo al atacante la mayor amplitud de silla posible, es decir, de lado y no ofreciendo el reposapiés (es decir, no debe colocarse de frente al atacante).	 Ejercicio 8. Situación de contacto en defensa: A) Situación sin falta personal, el defensor se anticipa y coloca su rueda trasera delante de la del atacante. B) Situación con falta personal, el defensor no llega a anticiparse y coloca su rueda trasera tras la del atacante.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

El defensor además siempre debe hacer que el atacante vaya a las zonas donde no cree peligro, es decir, a los extremos. Al llegar a un extremo del espacio definido, el defensor girará hacia la silla hacia atrás, ya que si gira hacia delante chocaría con el reposapiés del oponente. Cambiamos papeles al llegar a línea de fondo, empezando desde medio campo de nuevo.					
20 minutos: "Bota, frena y...tira!". uno de la pareja con balón y otro sin él. El que tiene balón ha de ir botando hasta la posición donde está su compañero, posicionar su silla, frenarla (¡sin chocar con él!) y lanzar desde parado. El que no tiene balón ha de posicionarse dentro de la zona (a unos 2 m. del aro), ofreciendo el lateral de su silla. Tras el tiro, éste va al rebote y cambian papeles: el tirador va a colocarse en la otra zona y el reboteador ahora con balón avanza hacia el otro campo, donde va a posicionarse su compañero. Ir cambiando		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

continuamente de zona de tiro. El que no tiene balón no opone resistencia al tiro. Por supuesto, seguir los criterios técnicos a la hora de tirar. ¡A ver cual de los dos llega antes a 6 canastas!.					

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____



_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




HDR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 13/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

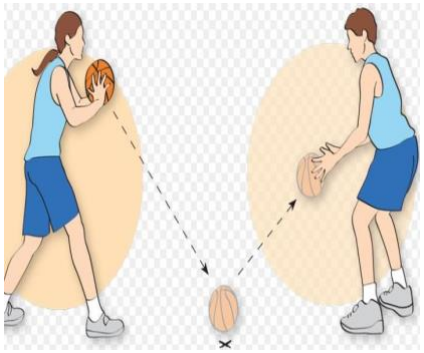
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el pase ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balon.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Pases: 25 minutos: **“El comecocos del baloncesto”** Se trata de ir desplazándose botando el balón por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por los dos alumnos/as que se la quedan y que debe desplazarse		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

botando una pelota de minibasket (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.					
20 minutos: **"5 pases"** En cada media cancha de minibasket se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra los otros 5. Consiste en lograr pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balón, solo se puede robar si el balón esta por el aire. Si roban el balón cambian los roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. A ver quién llega antes a lograr 3 puntos. Asimismo, sólo pueden avanzar dando un paso para trabajar el pie de pivote en baloncesto y no vale botar el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: **"Canasta diez , quince y veinte".** Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestamos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: **"Alerta el jugador..."** **-** Cada equipo se ubica en fila horizontal en cada una de las líneas de fondo de su medio campo, cada jugador tiene asignado un número que se distribuyen ellos mismos. En el centro estará el maestro o un compañero/a que dirá en voz alta "alerta el número…" y el número que mencione de cada fila debe ir a buscar su balón para intentar encentar en cada una de sus canastas antes que el compañero y llevar el balón al centro del campo antes que llegue el otro compañero. Así, sucesivamente hasta que un equipo logre 10 puntos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____



_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

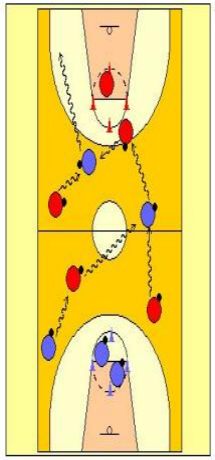
FECHA: 16/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

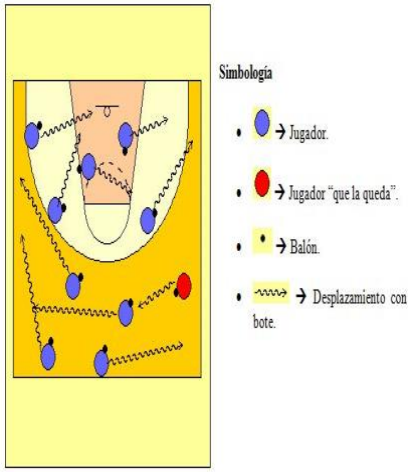
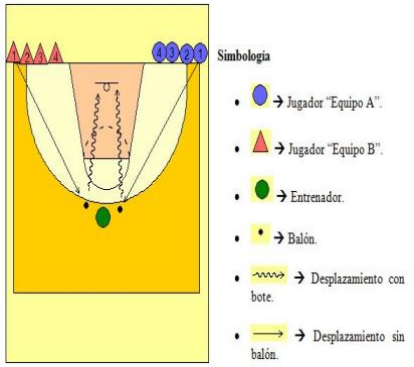
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

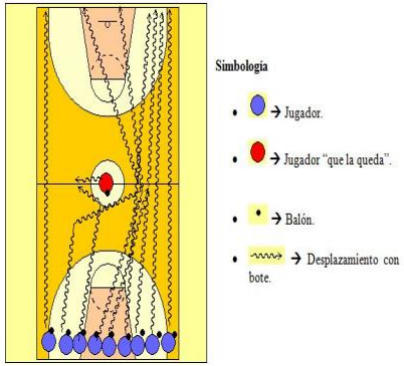
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** • **25 minutos:** juego "El ladrón de colas". Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

• Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará, bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.	 **Simbología** • → Jugador "equipo A". • → Jugador "equipo B". • → Balón. • → Desplazamiento con bote. • → Cono.				

• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• **20 minutos:** juego Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

• El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

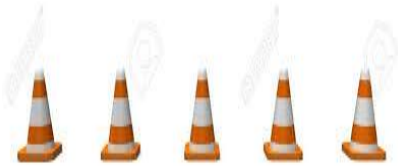
FECHA: 20/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar la pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego lanzando una pelota de didáctica pequeña, los deportistas deberán lanzarla simulando lanzamientos de otros deportes tales como béisbol, lanzamiento de bala, voleibol, etc.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

20 minutos: juego bolos, se colocaran conos los cuales deberán tumbar con las pelotas. Como variante se irán quitando conos para aumentar la dificultad.		**17’**	**Moderada**	**3’**	**20’**
20 minutos: parecido al anterior, pero esta vez se ubicarán todos los conos en las gradas y deberán entre todos tumbarlos.		**19’**	**Moderada**	**1’**	**20’**

20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

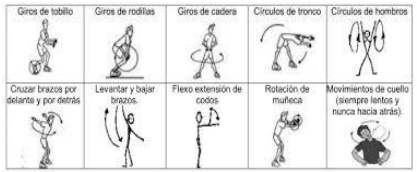
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

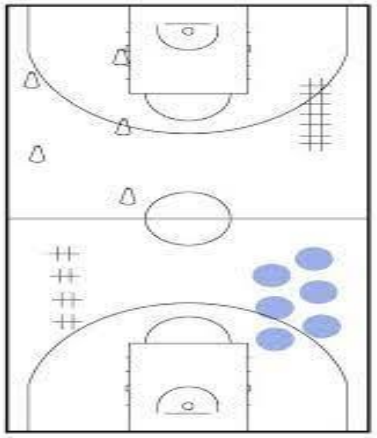
FECHA: 23/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

OBJETIVOTECNICO: vivenciar ejercicios viso-manuales y viso pedicos, a través de ejercicios de coordinación con circuitos.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular (hombros, muñecas, cuello, rodillas, cadera y cuello del pie) y Calentamiento. GENERAL: mediante trote suave y ESPECIFICO: Trote driblando el balón.**	 	**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Circuito de bote. Se elabora un circuito con aros y conos donde los deportistas deben completarlo mientras rebotan el balón.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego Ladrón de ladrones. Dos grupos de alumnos, unos hacen de policías, teniendo que atrapar a los que llevan los balones. Si lo hacen lo llevan a la “cárcel” y allí tienen que lanzar hasta que encesten para liberarse. Cuando todos estén en la cárcel al mismo tiempo cambian de rol.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Juego. Gato y ratón. Un grupo de alumnos (ratones) se pasa el balón sin que el otro grupo (gatos) los pueda atrapar. Si algún gato atrapa, cambian todos de rol (o bien cambia sólo el que atrapa).		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Juego. A coger al conejo, se dejara un balón en la mitad del campo y se ubicaran 2 deportistas frente al balón en las líneas finales, a la señal del entrenador, el primero que lo coja y lo enceste.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento: Imitadores. Por parejas, cada una con un balón. Un alumno realiza movimiento y acciones con el balón y el otro le imita a continuación.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




HDR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

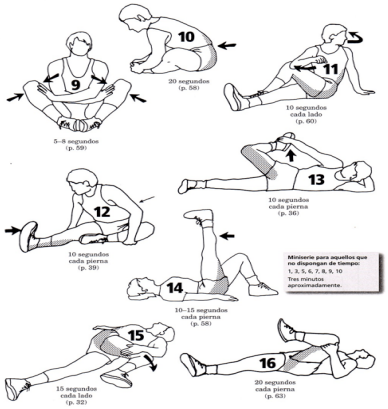
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 8

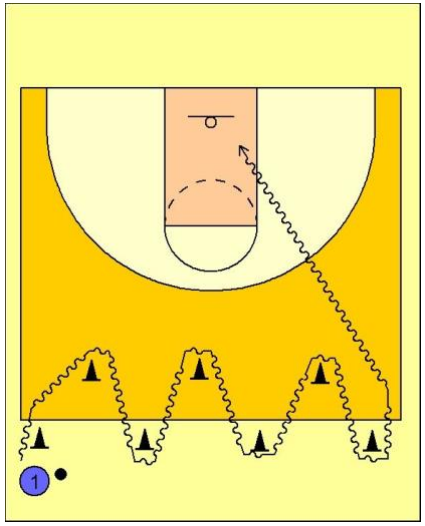
FECHA: 27/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios coordinativos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar ejercicios coordinativos con pelota, mediante juegos y formas jugadas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: Calentamiento.** Tira por tríos, los alumnos dispuestos por tríos, con un balón. Un alumno se coloca bajo una canasta, el otro sobre la otra y el tercero con el balón en el centro de la pista. A la señal, el alumno con balón va botando hacia una canasta, lanza y se queda allí. Su compañero, recoge el rebote, va botando hacia la otra y lanza, y así sucesivamente.		**19’**	**moderada**	**1’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Loco zigzag, los alumnos dispuestos en zigzag con conexión del primer y el último. Se pasan los balones de unos a otros, por el orden en que están situados intentando que no caigan. El profesor introducirá cada vez más balones para complicar el juego.		**20’**	**Moderada/alta**	**5’**	**25’**
20 minutos: Energía dispuesta, los alumnos en grupos de 3 a 5 con un balón. Se irán pasando la pelota, dando un paso hacia atrás cada jugador que pase una vez la pelota. Así se irán separando.		**15’**	**Moderada**	**5’**	**20’**
20 minutos: ¿Cuántas canastas sin que caiga?, los alumnos por tríos con un balón, deberán atravesar la pista de un lado a otro sin que caída la pelota, lanzando a canasta cuando estén cerca de la misma y contando los aciertos encestados antes de que caiga el balón.		**16’**	**Moderada**	**4’**	**20’**

20 minutos: El redondel, dos grupos en círculo con las piernas abiertas, una pelota de plástico por grupo, el juego consiste en introducir la pelota entre las piernas a sus compañeros, cada vez que lo consigan se sumará un punto. Gana el jugador con más puntos.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15**	**baja**		**15**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

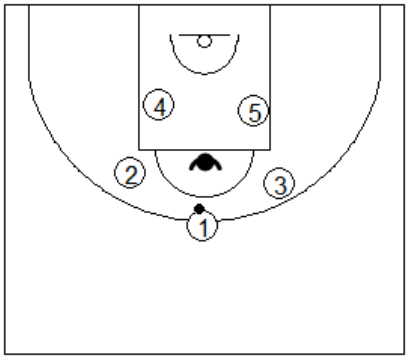
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #9

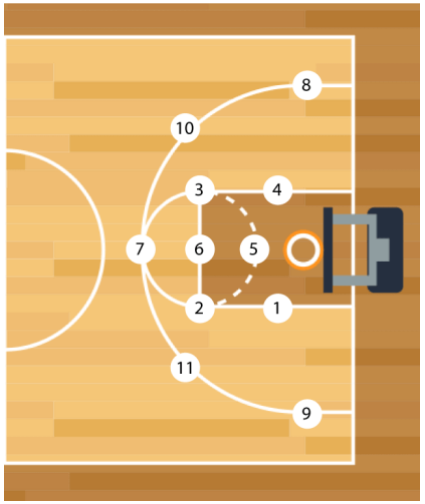
FECHA: 30/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

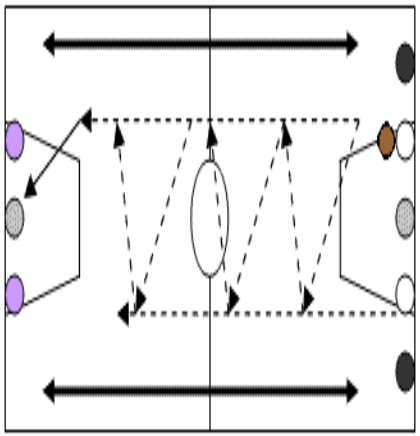
OBJETIVO FISICO: estimular la línea energética aeróbica a través juegos simplificados.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento y dribling ejecutando este mismo mediante juegos simplificados.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento.** Los San Fermines del basket, una plaza de toros compuesta por sillas, un alumno hace de toro, el resto con balón tienen que intentar que el toro no les pille, pudiendo saltar el banco, si les pilla cambian de rol.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Malo eres, cada alumno con un balón van botando y andando, el profesor lleva una gorra en su mano, se la coloca a un alumno diciéndole "malo eres", ese alumno le da el balón al profesor y se encarga de quitarle el balón al resto de alumnos que corren para evitarlo.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**
20 minutos: Ladrón de balones, cada alumno con un balón van botando e intentando quitarle el balón al resto de compañeros. No esta permitido usar los pies ni agarrar el cuerpo.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Atraviesa el río, dos líneas paralelas separadas unos 3 metros, varios alumnos dentro de ellas hacen de cocodrilos que quieren coger el balón. Los alumnos salen por parejas para recorrer las orillas del río (uno en cada lado) pasándose la pelota sin que la atrape los cocodrilos. Si lo hacen cambia de rol con el último que pasó el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Petardo, por parejas, un alumno con balón tiene que encestar el mayor número de veces posible en un minuto. Su compañero con otro balón deberá evitarlo, para ello tendrá que lanzar su balón para que choque en la trayectoria del otro, evitando que se introduzca en la canasta.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**	**baja**		**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

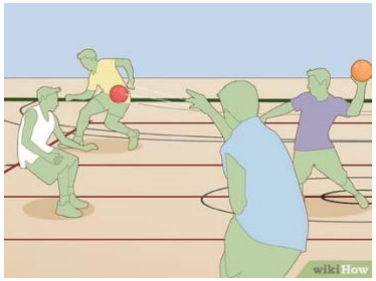
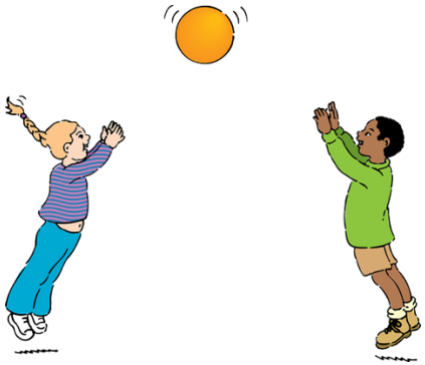
FECHA: 04/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento ejecutando este mismo mediante diferentes formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego ponchados		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego pegarle a los conos lanzando pelotas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: lanzamientos de pelotas de diferentes formas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

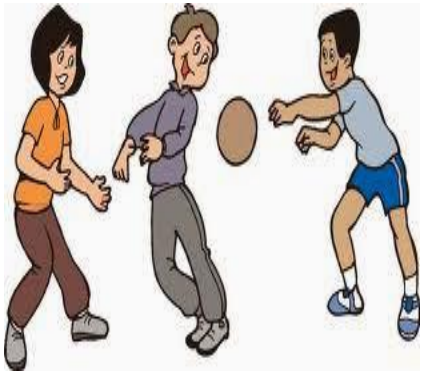
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

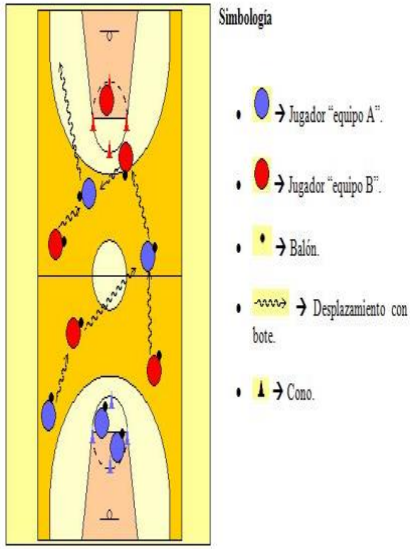
FECHA: 06/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

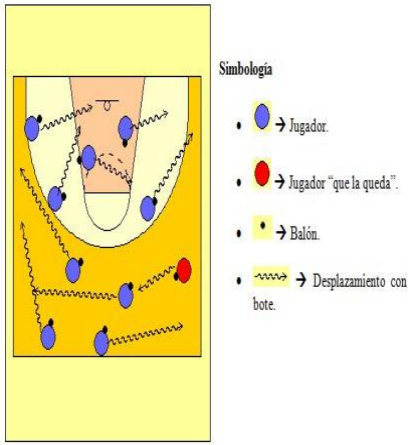
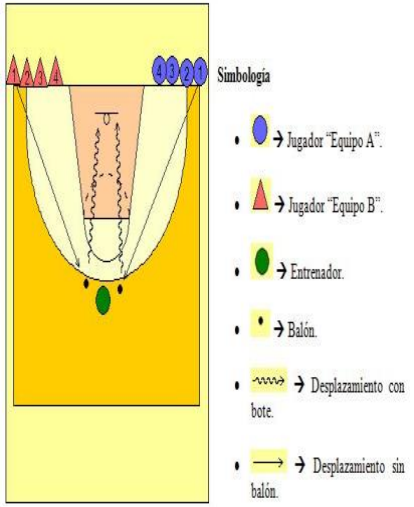
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

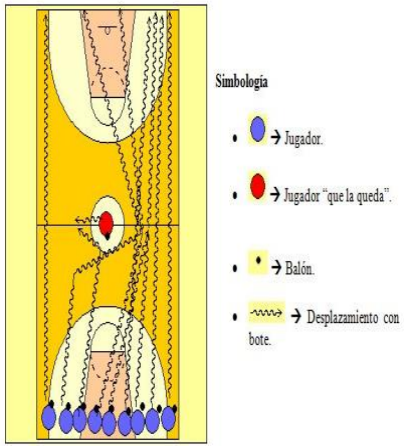
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

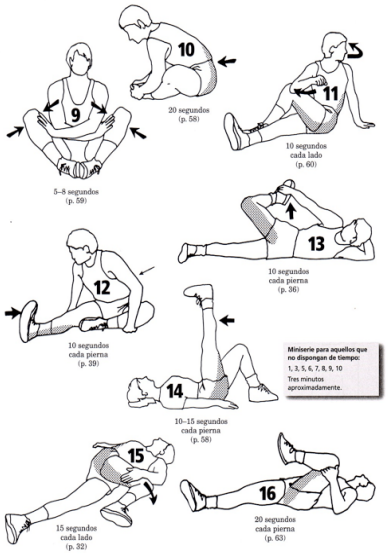
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego de ponchados**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: • 25 minutos: El "ladrón de colas" Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola. • Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará,		**22'**	**Moderada**	**3'**	**25'**

bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.					
• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• 20 minutos: ejercicio "Buldog". Todos los jugadores con balón. • Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. • El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. • Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. • Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

jugador este pasará a quedarla con él. • Ganará el juego el último que sea cogido.					
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL


HDR



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

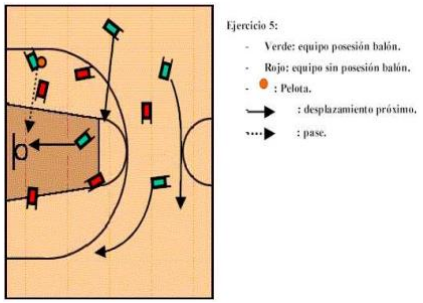
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 11/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

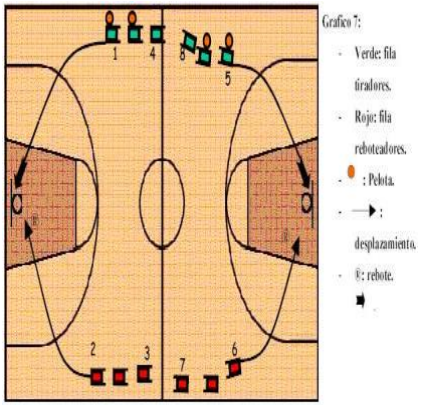
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

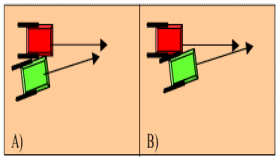
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

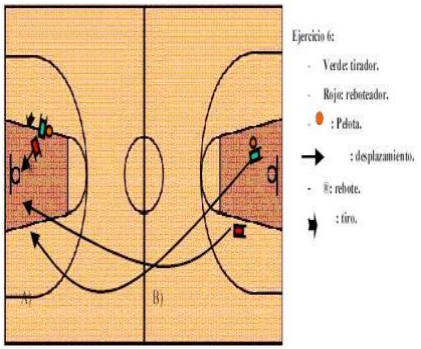
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: “Los 10 pases”. ada equipo debe completar 10 pases sin perder el control del balón y botar el balón no está permitido. Contar los pases en voz alta por parte de todo el equipo (necesidad de controlar dónde esta el balón). Al no poder botar		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

es muy importante la adecuada ocupación del espacio por los jugadores (zonas libres) y el apoyar al compañero con balón colocándonos en apropiadas líneas de pase es vital, ya que no puede avanzar con el balón y seguramente estará defendido muy de cerca. Hacer hincapié en el tipo de pase que queramos trabajar que puede ser (como baloncesto a pie) "de pecho", "picado", "gancho", "beisbol" o "por encima de la cabeza". La técnica de estos pases es igual a la de baloncesto a pie, salvo que al estar sentado en la silla, no podemos ayudarnos del impulso y el equilibrio que suponen las piernas. Un pase muy utilizado en BSR es el "picado", ya que es más fácil su recepción al venir desde el suelo y la fuerza con la que viene está disminuida por el bote, lo que facilita la recepción. Recordamos que un buen pase no es nada sin una buena recepción y control.					

20 minutos: "Tiro en carrera o entrada a canasta". El primer jugador en la fila con balón debe impulsar la silla y botar encarando el aro desde un lateral y finalmente tirar (jugadores 1 y 5 en gráfico). Debemos alcanzar una velocidad suficiente, sobre la que corregiremos la dirección de la silla, lo que haremos frenando ligeramente sobre la rueda que corresponda (sobre la izquierda si quiero girar ligeramente hacia la izquierda). Con ello, la silla debe aproximarse al aro con unos 45º respecto del tablero, y el tiro debe producirse a 1 - 1,5 m. de aro, es decir, muy cerca de él. Debemos utilizar un tiro "a tabla", utilizando la misma técnica de tiro que para un tiro normal. El rebote lo coge el correspondiente de la otra fila (jugadores 2 y 6). Tras esto cambiamos de lado, con lo que el jugador que tiró va a la fila de reboteadores (1 se coloca tras 3, 5 tras 7) y el que cogió el rebote pasa el balón al primero de la fila de tiradores que no tenga balón y se coloca el último (2 se coloca tras 4, 6 tras 8). Como vemos, cada grupo practica en un medio campo y utiliza una mano para tirar y botar (1-4 derecha, 5-8 izquierda). Cambiar de aro a la mitad del ejercicio para trabajar la entrada desde cada lado.	 Grafico 7: - Verde: fila tiradores. - Rojo: fila reboteadores. - : Pelota. - : desplazamiento. - ®: rebote.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: "La sombra (1 x 1)". el jugador atacante esta frente al aro, en la línea de medio campo y el defensor esta a un metro de él. El objetivo del atacante es llegar a línea de fondo, mientras que el del defensor es impedírselo. Hemos de recordar que el contacto entre sillas está permitido (¡pero no de manera intencionada!), pero en desplazamiento, la rueda trasera del defensor debe estar por delante de la del atacante, ya que sino es falta (ver gráfico 8ab). El atacante habrá de valerse de fintas y de movimientos en zig-zag (aunque si puede ¡en línea recta!, ver gráfico 8c), mientras que el defensor habrá de colocarse siempre entre atacante y línea de fondo. Para ello, el defensor siempre debe colocarse ofreciendo al atacante la mayor amplitud de silla posible, es decir, de lado y no ofreciendo el reposapiés (es decir, no debe colocarse de frente al atacante).	 Ejercicio 8. Situación de contacto en defensa: A) Situación sin falta personal, el defensor se anticipa y coloca su rueda trasera delante de la del atacante. B) Situación con falta personal, el defensor no llega a anticiparse y coloca su rueda trasera tras la del atacante.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

El defensor además siempre debe hacer que el atacante vaya a las zonas donde no cree peligro, es decir, a los extremos. Al llegar a un extremo del espacio definido, el defensor girará hacia la silla hacia atrás, ya que si gira hacia delante chocaría con el reposapiés del oponente. Cambiamos papeles al llegar a línea de fondo, empezando desde medio campo de nuevo.					
20 minutos: "Bota, frena y...tira!". uno de la pareja con balón y otro sin él. El que tiene balón ha de ir botando hasta la posición donde está su compañero, posicionar su silla, frenarla (¡sin chocar con él!) y lanzar desde parado. El que no tiene balón ha de posicionarse dentro de la zona (a unos 2 m. del aro), ofreciendo el lateral de su silla. Tras el tiro, éste va al rebote y cambian papeles: el tirador va a colocarse en la otra zona y el reboteador ahora con balón avanza hacia el otro campo, donde va a posicionarse su compañero. Ir cambiando		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

continuamente de zona de tiro. El que no tiene balón no opone resistencia al tiro. Por supuesto, seguir los criterios técnicos a la hora de tirar. ¡A ver cual de los dos llega antes a 6 canastas!.					

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 13/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

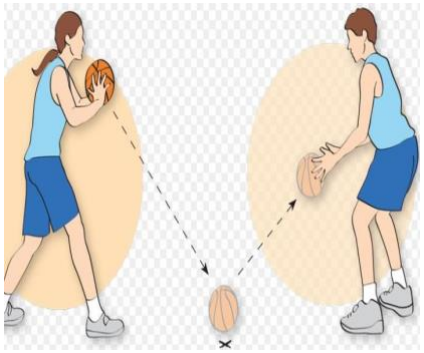
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el pase ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balon.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Pases: 25 minutos: **“El comecocos del baloncesto”** Se trata de ir desplazándose botando el balón por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por los dos alumnos/as que se la quedan y que debe desplazarse		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

botando una pelota de minibasket (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.					
20 minutos: **"5 pases"** En cada media cancha de minibasket se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra los otros 5. Consiste en lograr pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balón, solo se puede robar si el balón esta por el aire. Si roban el balón cambian los roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. A ver quién llega antes a lograr 3 puntos. Asimismo, sólo pueden avanzar dando un paso para trabajar el pie de pivote en baloncesto y no vale botar el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: **"Canasta diez , quince y veinte".** Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestamos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: **"Alerta el jugador..."** **-** Cada equipo se ubica en fila horizontal en cada una de las líneas de fondo de su medio campo, cada jugador tiene asignado un número que se distribuyen ellos mismos. En el centro estará el maestro o un compañero/a que dirá en voz alta "alerta el número…" y el número que mencione de cada fila debe ir a buscar su balón para intentar encentar en cada una de sus canastas antes que el compañero y llevar el balón al centro del campo antes que llegue el otro compañero. Así, sucesivamente hasta que un equipo logre 10 puntos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

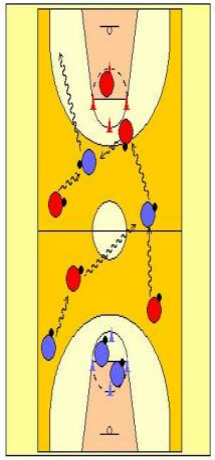
FECHA: 18/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

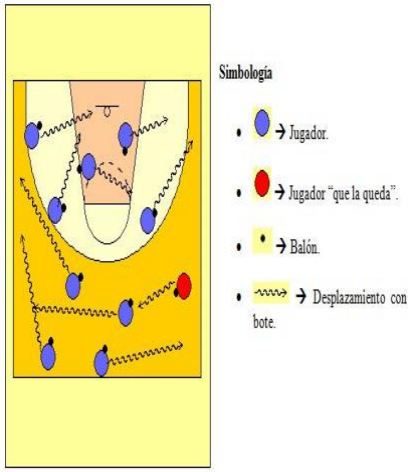
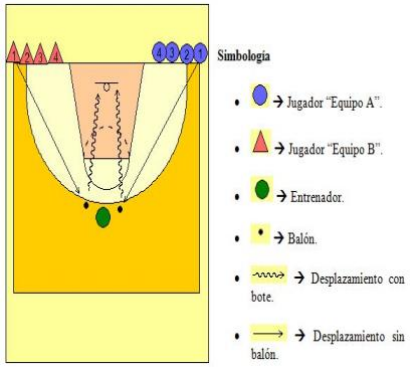
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

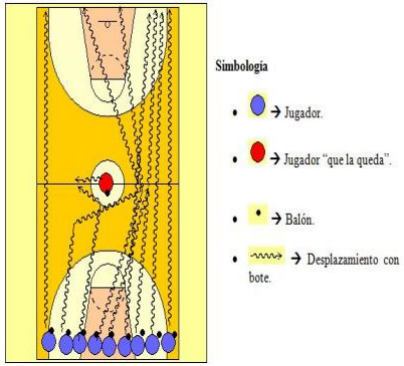
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** • **25 minutos:** juego "El ladrón de colas". Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

• Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará, bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.	 **Simbología** • → Jugador "equipo A". • → Jugador "equipo B". • → Balón. • → Desplazamiento con bote. • → Cono.				

• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• **20 minutos:** juego Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

• El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




HDR
SPELLING

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

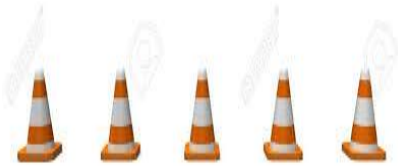
FECHA: 20/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar la pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego lanzando una pelota de didáctica pequeña, los deportistas deberán lanzarla simulando lanzamientos de otros deportes tales como béisbol, lanzamiento de bala, voleibol, etc.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

20 minutos: juego bolos, se colocaran conos los cuales deberán tumbar con las pelotas. Como variante se irán quitando conos para aumentar la dificultad.		**17’**	**Moderada**	**3’**	**20’**
20 minutos: parecido al anterior, pero esta vez se ubicarán todos los conos en las gradas y deberán entre todos tumbarlos.		**19’**	**Moderada**	**1’**	**20’**

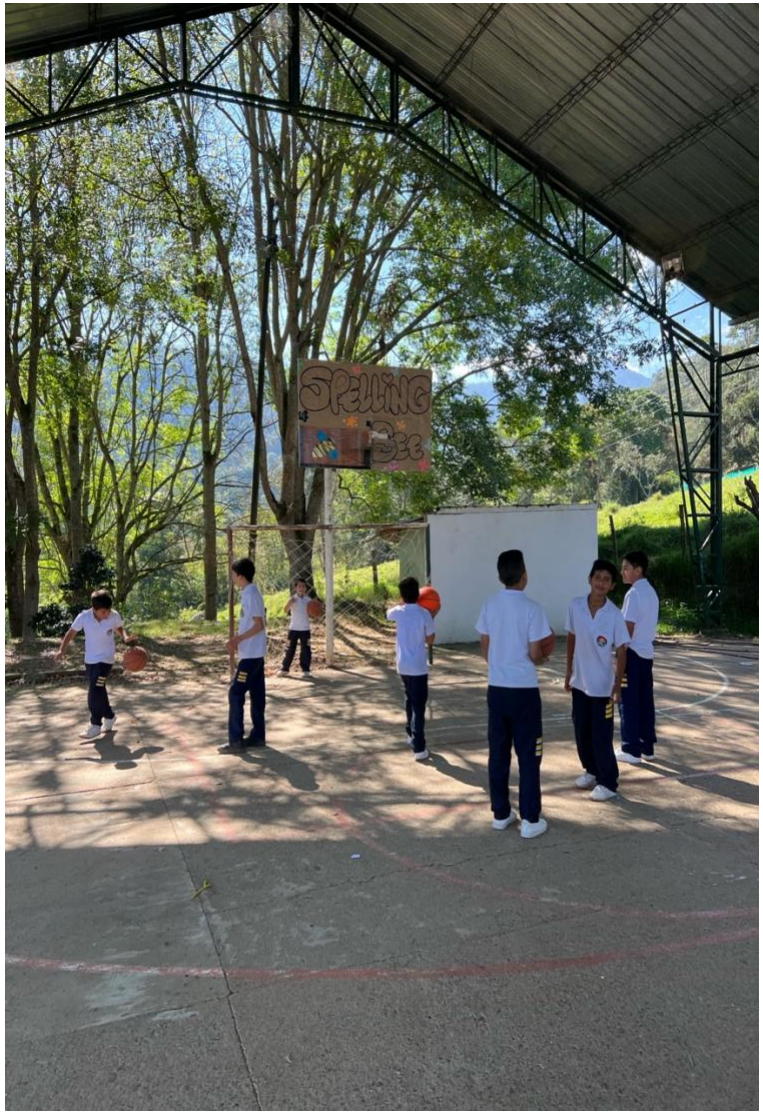
20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

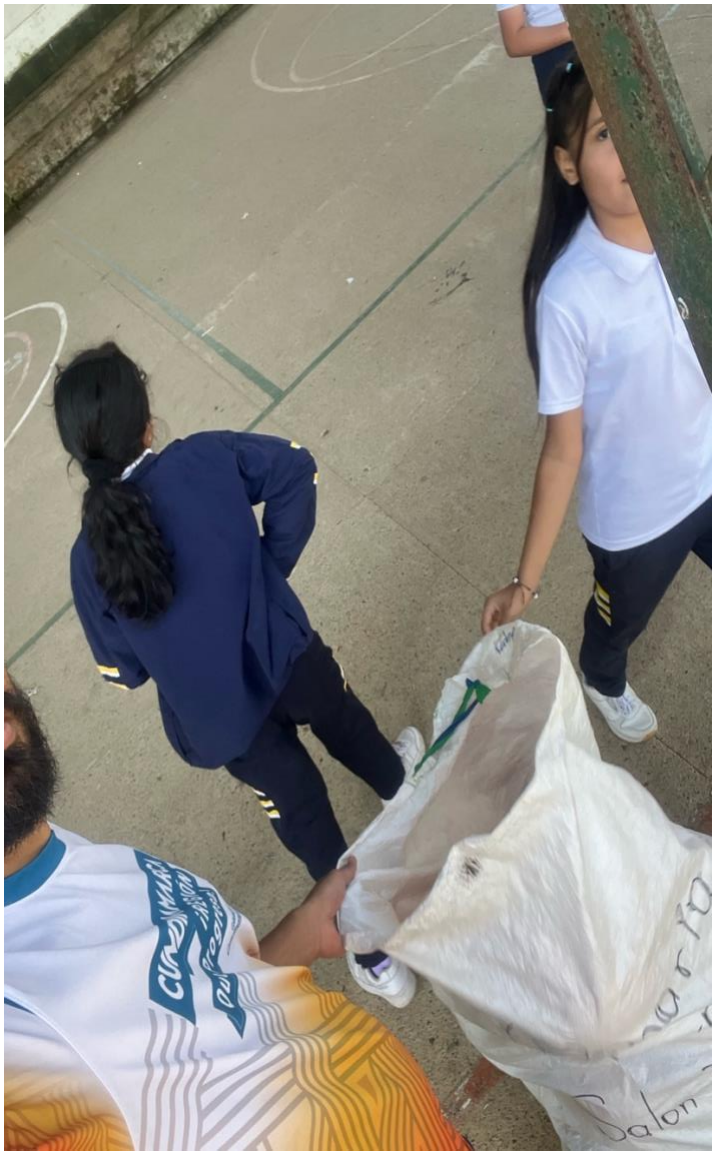
OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


SPELLING
BEE



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

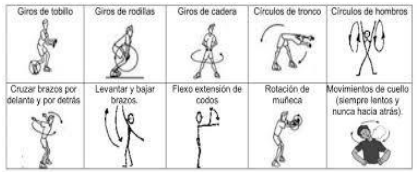
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

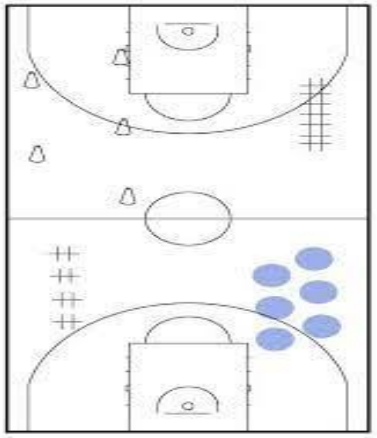
FECHA: 25/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

OBJETIVOTECNICO: vivenciar ejercicios viso-manuales y viso pedicos, a través de ejercicios de coordinación con circuitos.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular (hombros, muñecas, cuello, rodillas, cadera y cuello del pie) y Calentamiento. GENERAL: mediante trote suave y ESPECIFICO: Trote driblando el balón.**	 	**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Circuito de bote. Se elabora un circuito con aros y conos donde los deportistas deben completarlo mientras rebotan el balón.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego Ladrón de ladrones. Dos grupos de alumnos, unos hacen de policías, teniendo que atrapar a los que llevan los balones. Si lo hacen lo llevan a la “cárcel” y allí tienen que lanzar hasta que encesten para liberarse. Cuando todos estén en la cárcel al mismo tiempo cambian de rol.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Juego. Gato y ratón. Un grupo de alumnos (ratones) se pasa el balón sin que el otro grupo (gatos) los pueda atrapar. Si algún gato atrapa, cambian todos de rol (o bien cambia sólo el que atrapa).		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Juego. A coger al conejo, se dejara un balón en la mitad del campo y se ubicaran 2 deportistas frente al balón en las líneas finales, a la señal del entrenador, el primero que lo coja y lo enceste.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento: Imitadores. Por parejas, cada una con un balón. Un alumno realiza movimiento y acciones con el balón y el otro le imita a continuación.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

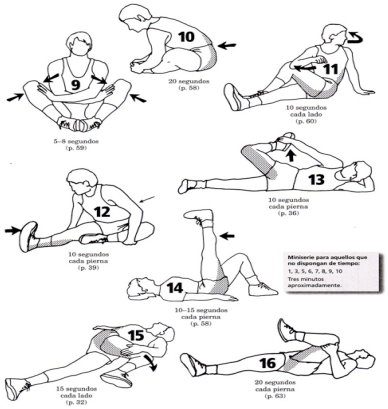
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 8

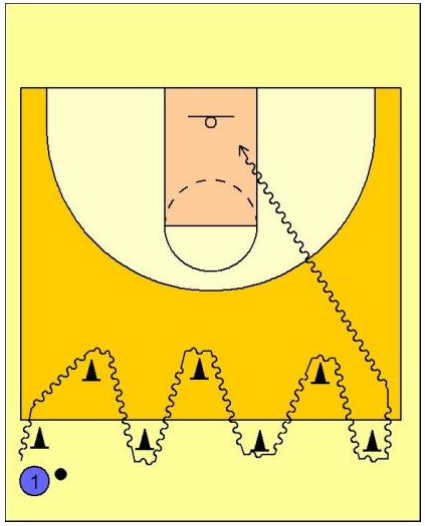
FECHA: 27/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios coordinativos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar ejercicios coordinativos con pelota, mediante juegos y formas jugadas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: Calentamiento.** Tira por tríos, los alumnos dispuestos por tríos, con un balón. Un alumno se coloca bajo una canasta, el otro sobre la otra y el tercero con el balón en el centro de la pista. A la señal, el alumno con balón va botando hacia una canasta, lanza y se queda allí. Su compañero, recoge el rebote, va botando hacia la otra y lanza, y así sucesivamente.		**19’**	**moderada**	**1’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Loco zigzag, los alumnos dispuestos en zigzag con conexión del primer y el último. Se pasan los balones de unos a otros, por el orden en que están situados intentando que no caigan. El profesor introducirá cada vez más balones para complicar el juego.		**20’**	**Moderada/alta**	**5’**	**25’**
20 minutos: Energía dispuesta, los alumnos en grupos de 3 a 5 con un balón. Se irán pasando la pelota, dando un paso hacia atrás cada jugador que pase una vez la pelota. Así se irán separando.		**15’**	**Moderada**	**5’**	**20’**
20 minutos: ¿Cuántas canastas sin que caiga?, los alumnos por tríos con un balón, deberán atravesar la pista de un lado a otro sin que caída la pelota, lanzando a canasta cuando estén cerca de la misma y contando los aciertos encestados antes de que caiga el balón.		**16’**	**Moderada**	**4’**	**20’**

20 minutos: El redondel, dos grupos en círculo con las piernas abiertas, una pelota de plástico por grupo, el juego consiste en introducir la pelota entre las piernas a sus compañeros, cada vez que lo consigan se sumará un punto. Gana el jugador con más puntos.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15**	**baja**		**15**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

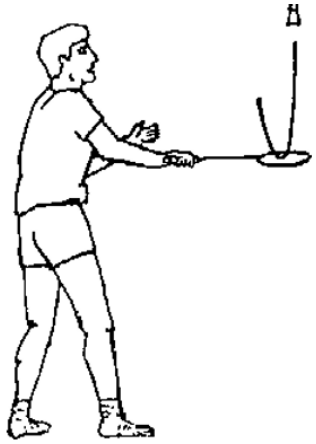
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

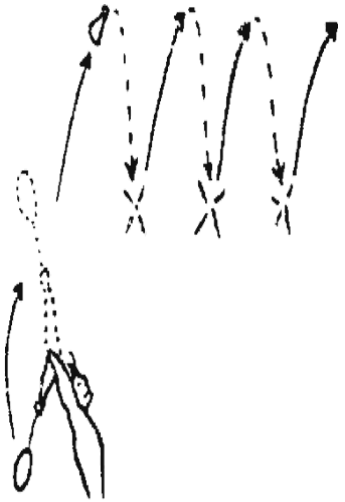
FECHA: 02/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G1, 11-12-13 AÑOS

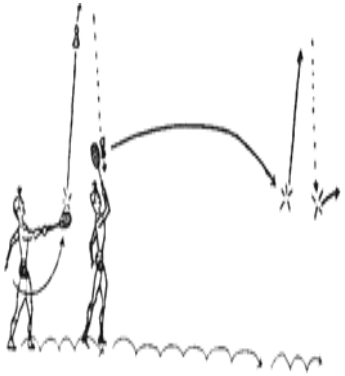
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

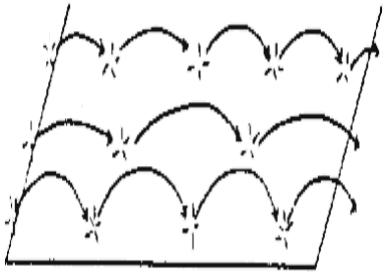
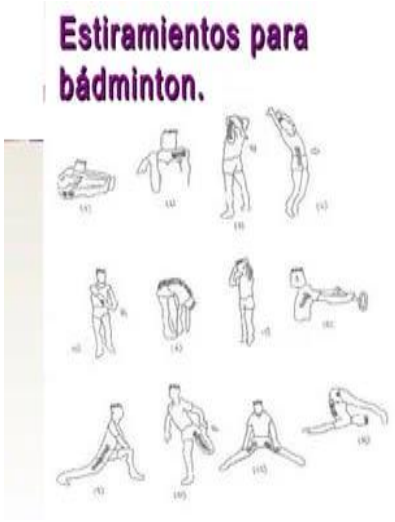
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

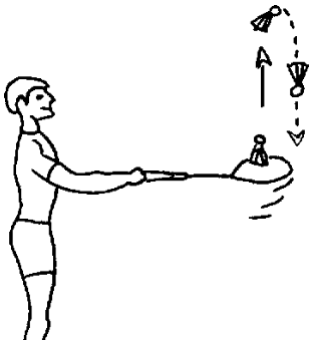
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 04/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS

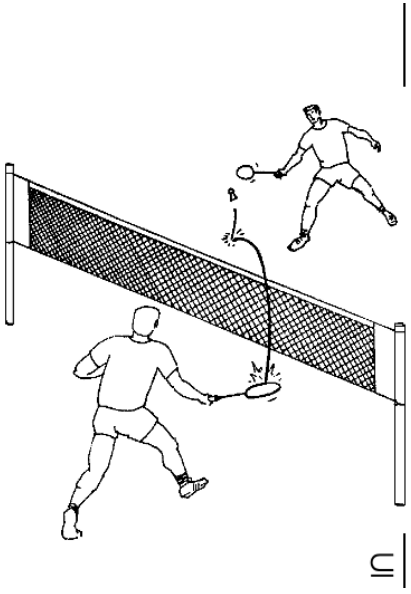
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

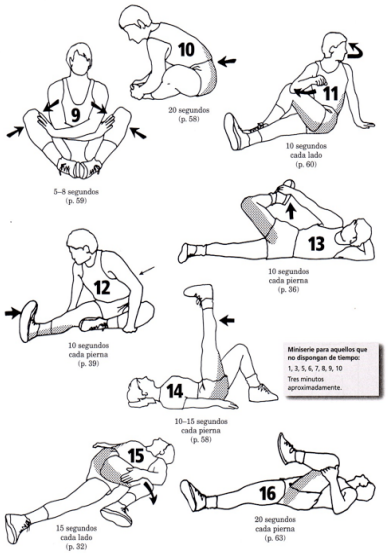
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL


ZARAGOZA



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 09/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 14-15-16-17 AÑOS.

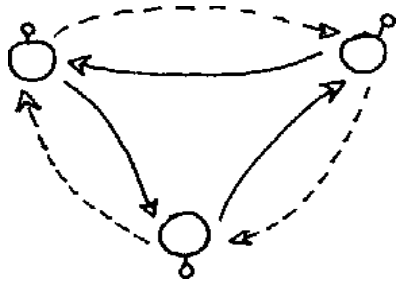
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

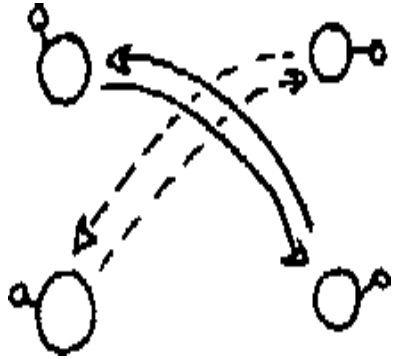
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **La posición básica**: ◆ Cabeza levantada, mirando al frente. ◆ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

◆ Tronco ligeramente inclinado hacia delante. ◆ Piernas semiflexionadas. ◆ Pies separados algo más que los hombros. ◆El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.					

20 minutos: Parejas, uno frente al otro. Se pasan el volante de todas las formas conocidas. Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante triangulando entrelos tres, en ambas direcciones. Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan el volante en diagonal, unos porarriba y otros por abajo.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: -Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante tratando de intercambiar el mayor número de golpes continuados posible. –Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante con golpes dederecho y de revés; cerca de la red y lejos de ella; de mano alta y baja.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “La batalla de los volantes”. La clase se divide en dos grupos de igual número de jugadores; un grupo a cada lado de la red. Disponen de diez volantes cada equipo. A la señal comienzan a lanzarse volantes los dos equipos, intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuandose dé la señal de finalizar el juego, gana la batalla elequipo que tenga menos volantes en su campo.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

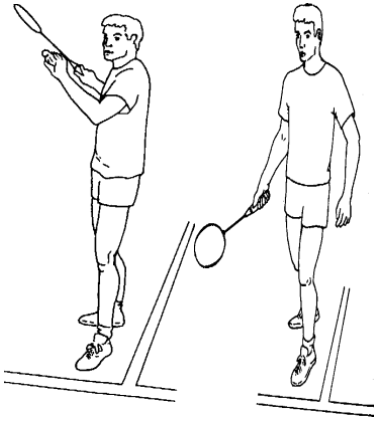
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

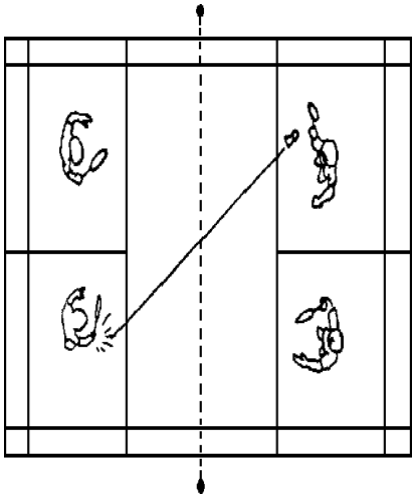
FECHA: 11/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G1 14-15-16-17 AÑOS.

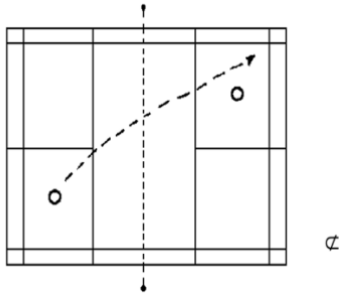
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

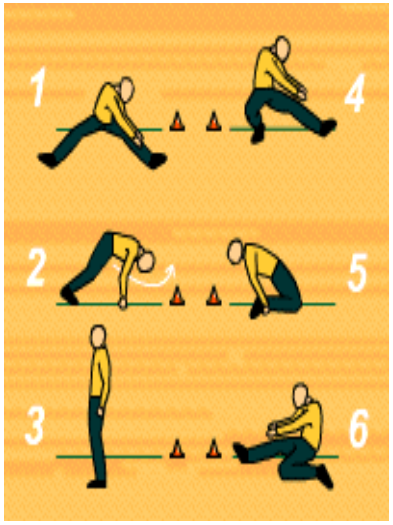
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 inutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Para realizar un buen saque se debe adoptar la siguiente **posición**: (1) La raqueta la sostiene el brazo ejecutor, estirado hacia atrás La pierna contraria, al brazo ejecutor, ligeramente adelantada, y el hombro apunta hacia elreceptor		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

La mayor parte del peso del cuerpo cae sobre el pie trasero El volante se sostiene por la base entre el pulgar y el índice, de la otra mano, y el brazo izquierdo se extiende hasta la altura del hombro, de manera que caiga bien delante del cuerpo					
20 minutos: ejecutar desde el área de serviciodel lado derecho del terreno de juego, en diagonal, hasta el área de servicio opuesta.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: **El saque y la posición de recepción.** Parejas, uno frente al otro. Uno saca tratando de enviarlo donde se encuentra el compañero. Este lo recoge y repite la misma acción. *No hay intercambio de golpes*. Parejas. Mismo ejercicio, ahora separados por una cuerda o red de bádminton, tratan de enviarlohacia la zona de recepción del compañero.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Mismo ejercicio, los saques se dirigirán hacia la esquina de la zona de recepción del compañero. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

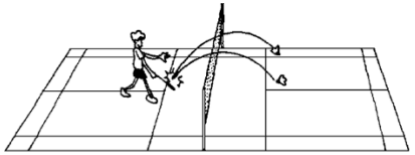
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

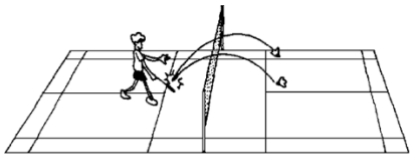
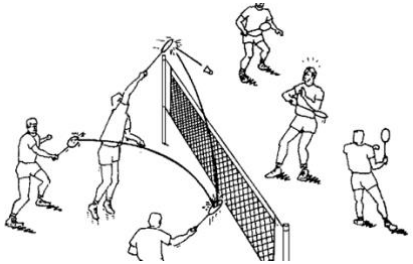
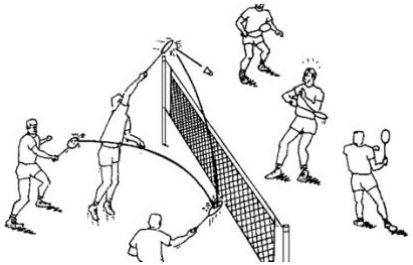
FECHA: 16/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 14-15-16-17 AÑOS.

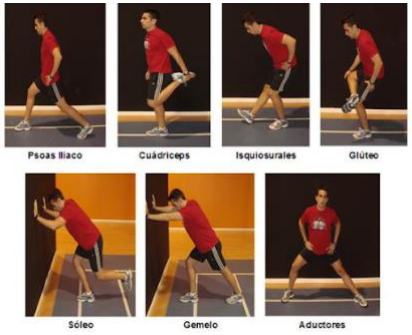
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

OBJETIVOTECNICO: Mejorar las capacidad de percepción y coordinación en el golpeo de volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **El saque; servicios cortos y servicios altos.** Parejas, uno frente al otro, separados por una cuerda o red de bádminton. Uno saca tratando de enviar el volantehacia la zona de recepción del compañero. No hay intercambio de golpes.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

20 minutos: de a parejas, uno frente al otro, separados por la red, realizan series de saques cortos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “Competición de pases”. Grupos de cuatro, unos frente a otros separados por la red. Se hacen pases entre ellos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Juego salvando la red con servicios reglamentarios.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**	**leve**		**15’**

OBSERVACIONES_____

_____

_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL





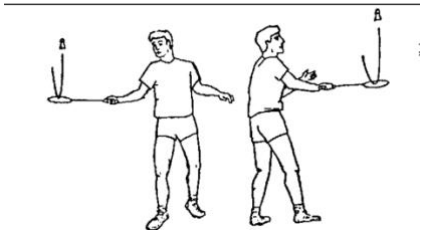
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

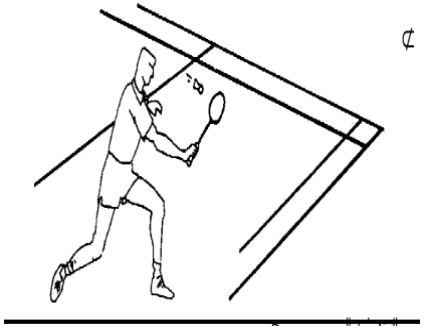
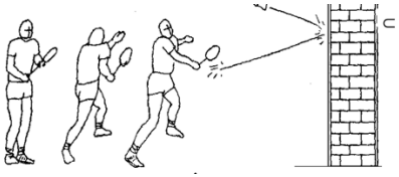
FECHA: 18/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 14-15-16-17 AÑOS.

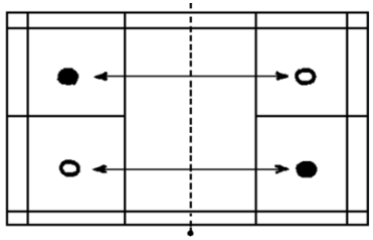
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar el volante

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **Golpes de drive.** Parejas, alternativamente, uno ejecuta el gesto técnico de drive y el otro le corrige. Después se pasan el volante con golpes de drive.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

20 minutos: Parejas, alternativamente, uno ejecuta técnico de revés y el compañero le corrige. Después se envían el volante con golpes revés. No se trata de ganar puntos, al conintentan tener el mayor tiempo posible el en juego; pueden ir cantando los golpes. Variante: acercarse y alejarse; alternar		**17'**	**Moderada**	**3'**	**20'**
20 minutos: Parejas, de cara a la pared, golpean el contra ella; el volante debe impactar por de la altura equivalente a la red. Se juega A 15 putnos.		**19'**	**Moderada**	**1'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El rey de los animales”. Sentados círculo; el profesor lanza un volante a unodice: “He visto un lobo”. El que lo recibe a otro cambiando el nombre del animal. no contesten rápidamente o repitan nombre quedarán eliminados.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

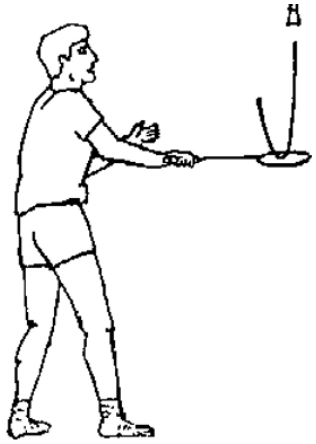
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

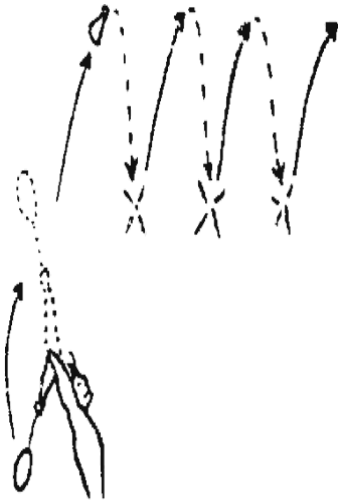
FECHA: 23/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G1, 11-12-13 AÑOS

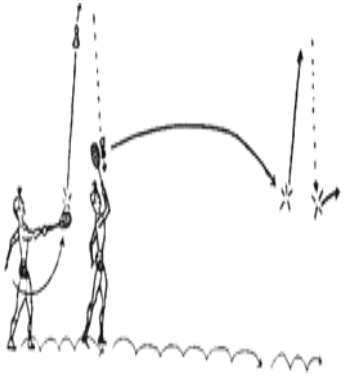
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

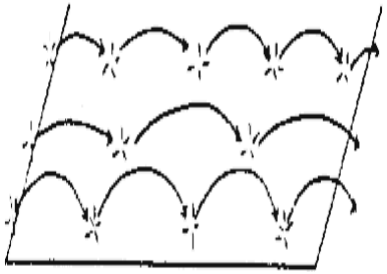
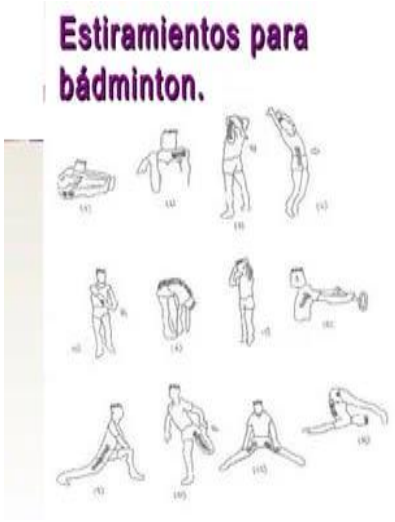
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

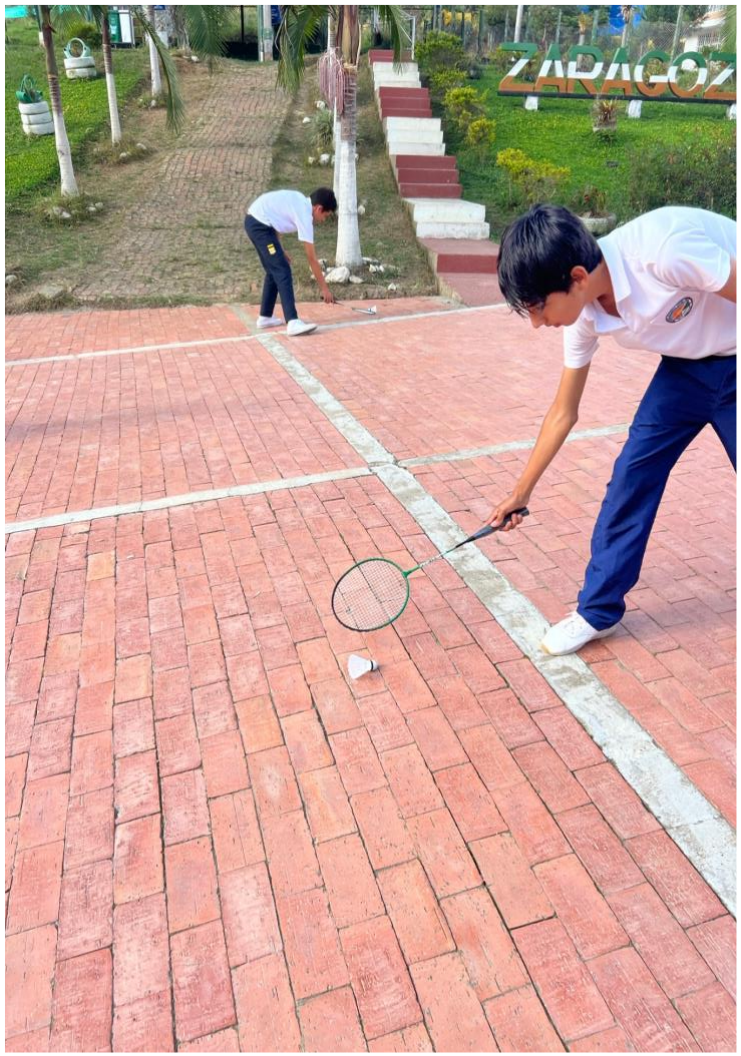
20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


ZARAGOZ



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

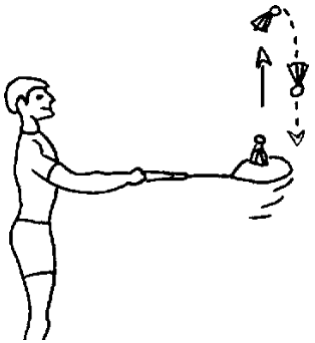
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 25/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 14-15-16-17 AÑOS.

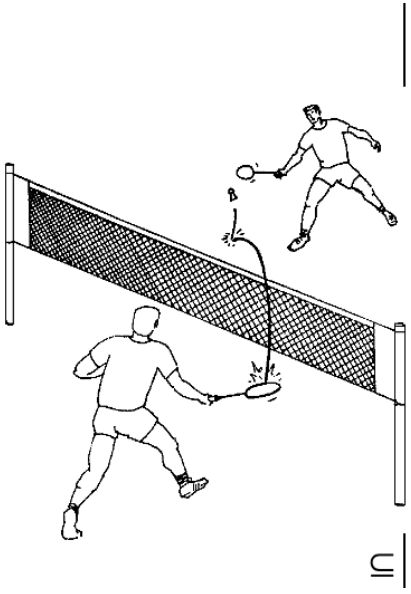
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

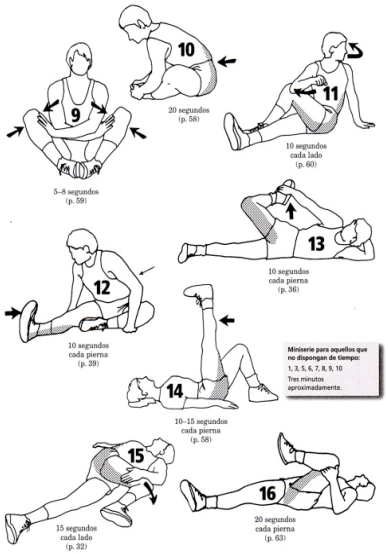
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 9

FECHA: 30/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 14-15-16-17 AÑOS.

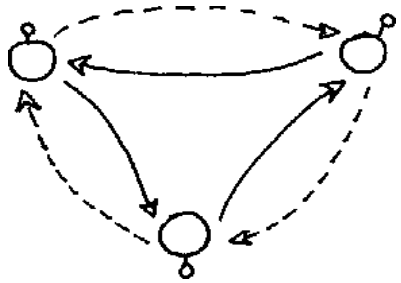
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

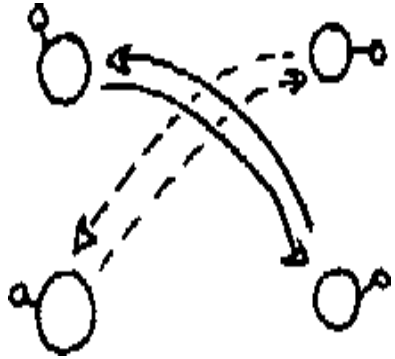
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **La posición básica**: ◆ Cabeza levantada, mirando al frente. ◆ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

◆ Tronco ligeramente inclinado hacia delante. ◆ Piernas semiflexionadas. ◆ Pies separados algo más que los hombros. ◆El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.					

20 minutos: Parejas, uno frente al otro. Se pasan el volante de todas las formas conocidas. Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante triangulando entrelos tres, en ambas direcciones. Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan el volante en diagonal, unos porarriba y otros por abajo.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: -Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante tratando de intercambiar el mayor número de golpes continuados posible. –Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante con golpes dederecho y de revés; cerca de la red y lejos de ella; de mano alta y baja.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “La batalla de los volantes”. La clase se divide en dos grupos de igual número de jugadores; un grupo a cada lado de la red. Disponen de diez volantes cada equipo. A la señal comienzan a lanzarse volantes los dos equipos, intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuandose dé la señal de finalizar el juego, gana la batalla elequipo que tenga menos volantes en su campo.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

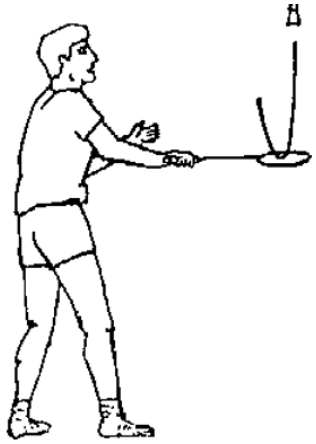
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

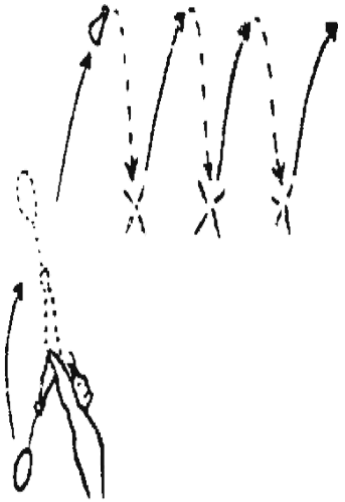
FECHA: 02/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

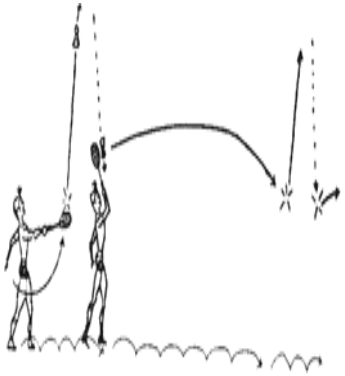
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

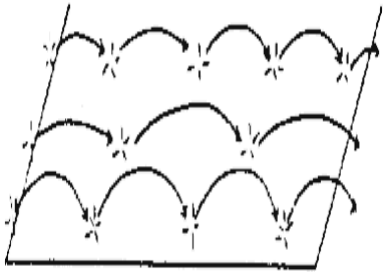
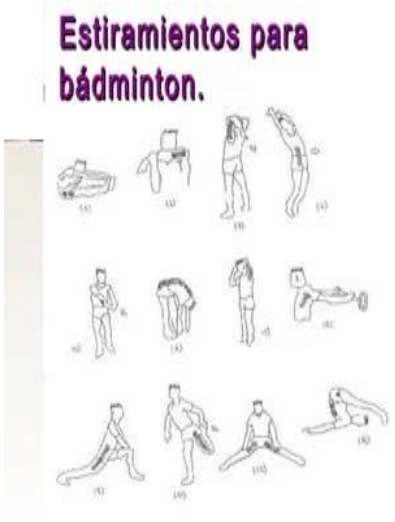
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

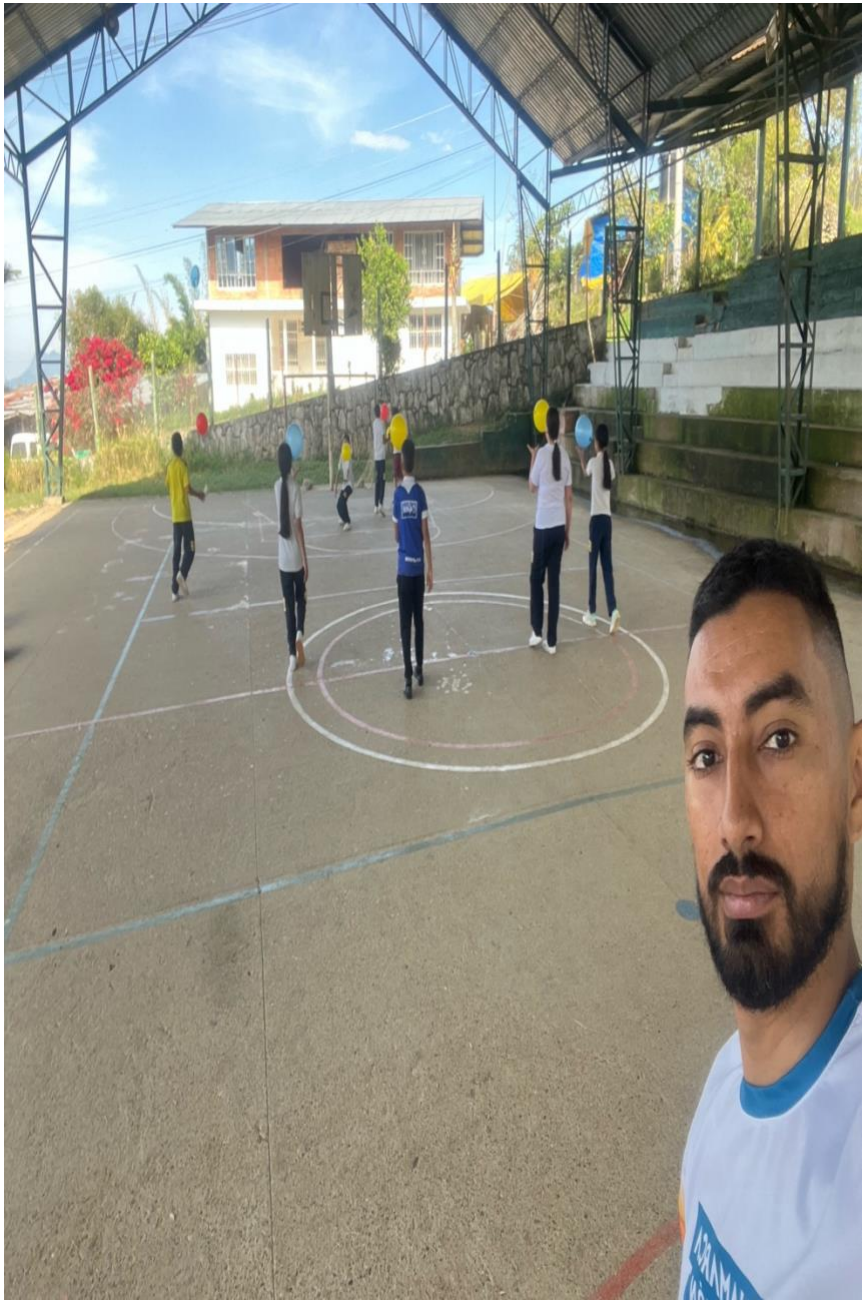
20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA




HDR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

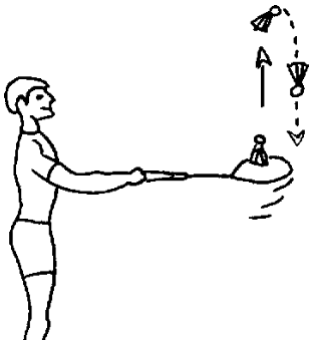
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 04/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

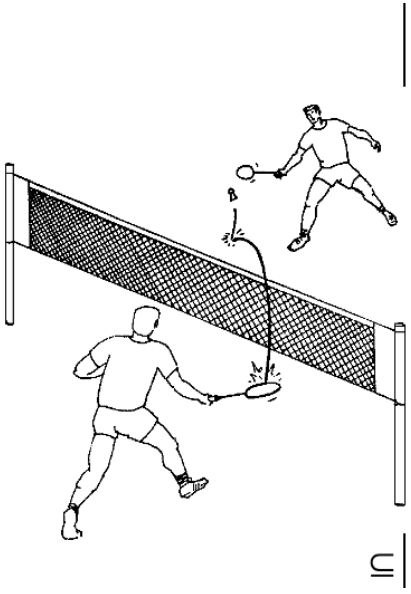
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

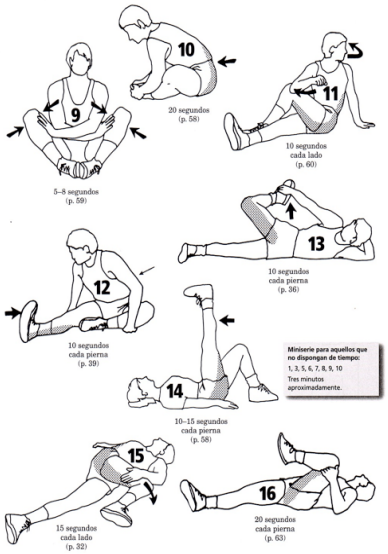
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 09/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

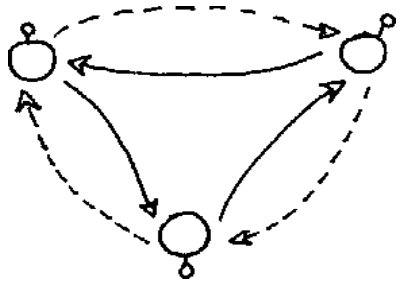
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

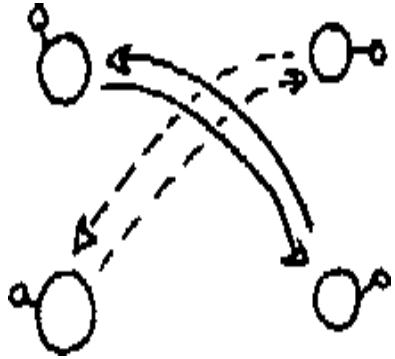
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **La posición básica**: ◆ Cabeza levantada, mirando al frente. ◆ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

◆ Tronco ligeramente inclinado hacia delante. ◆ Piernas semiflexionadas. ◆ Pies separados algo más que los hombros. ◆El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.					

20 minutos: Parejas, uno frente al otro. Se pasan el volante de todas las formas conocidas. Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante triangulando entrelos tres, en ambas direcciones. Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan el volante en diagonal, unos porarriba y otros por abajo.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: -Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante tratando de intercambiar el mayor número de golpes continuados posible. –Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante con golpes dederecho y de revés; cerca de la red y lejos de ella; de mano alta y baja.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “La batalla de los volantes”. La clase se divide en dos grupos de igual número de jugadores; un grupo a cada lado de la red. Disponen de diez volantes cada equipo. A la señal comienzan a lanzarse volantes los dos equipos, intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuandose dé la señal de finalizar el juego, gana la batalla elequipo que tenga menos volantes en su campo.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

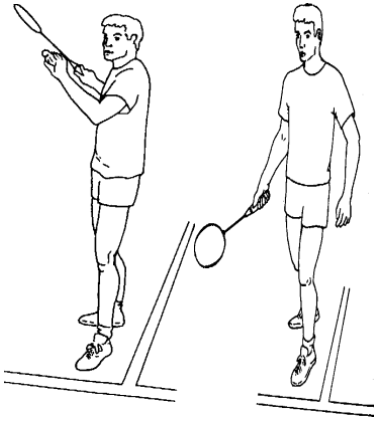
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

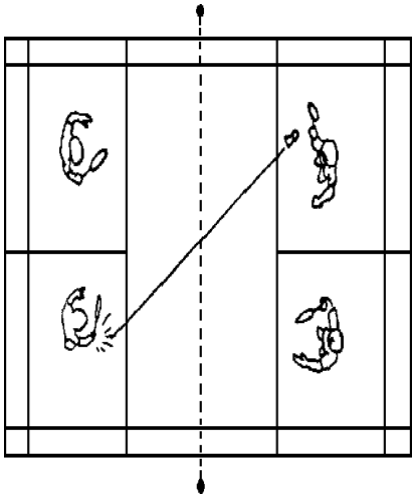
FECHA: 11/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

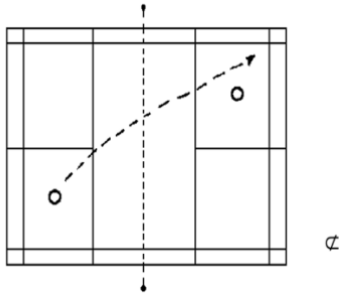
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

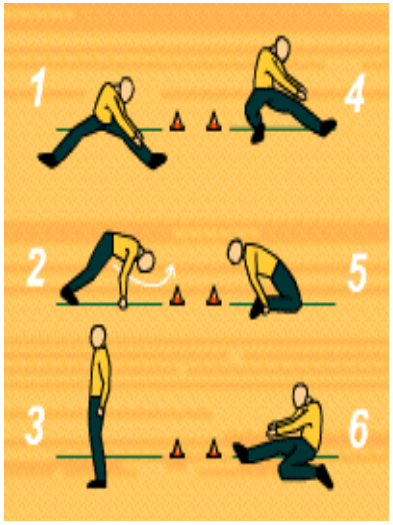
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 inutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Para realizar un buen saque se debe adoptar la siguiente **posición**: (1) La raqueta la sostiene el brazo ejecutor, estirado hacia atrás La pierna contraria, al brazo ejecutor, ligeramente adelantada, y el hombro apunta hacia elreceptor		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

La mayor parte del peso del cuerpo cae sobre el pie trasero El volante se sostiene por la base entre el pulgar y el índice, de la otra mano, y el brazo izquierdo se extiende hasta la altura del hombro, de manera que caiga bien delante del cuerpo					
20 minutos: ejecutar desde el área de serviciodel lado derecho del terreno de juego, en diagonal, hasta el área de servicio opuesta.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: **El saque y la posición de recepción.** Parejas, uno frente al otro. Uno saca tratando de enviarlo donde se encuentra el compañero. Este lo recoge y repite la misma acción. *No hay intercambio de golpes*. Parejas. Mismo ejercicio, ahora separados por una cuerda o red de bádminton, tratan de enviarlohacia la zona de recepción del compañero.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Mismo ejercicio, los saques se dirigirán hacia la esquina de la zona de recepción del compañero. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

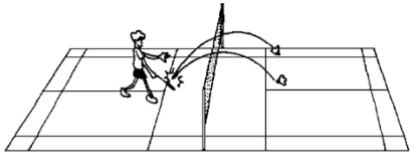
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

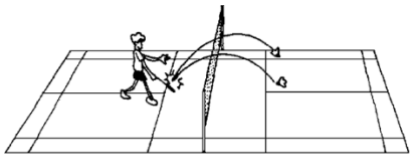
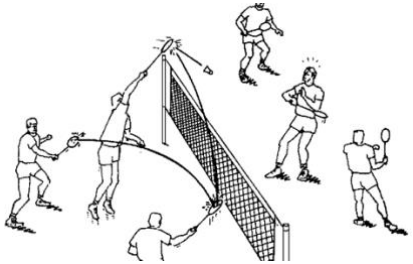
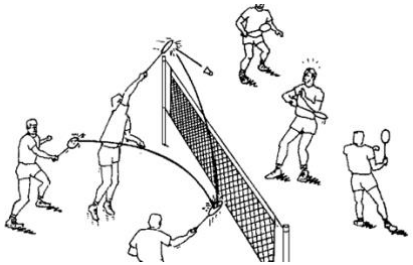
FECHA: 16/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

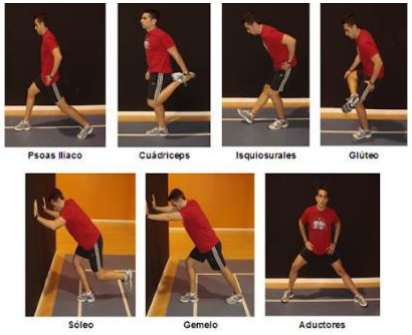
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

OBJETIVOTECNICO: Mejorar las capacidad de percepción y coordinación en el golpeo de volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **El saque; servicios cortos y servicios altos.** Parejas, uno frente al otro, separados por una cuerda o red de bádminton. Uno saca tratando de enviar el volantehacia la zona de recepción del compañero. No hay intercambio de golpes.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

20 minutos: de a parejas, uno frente al otro, separados por la red, realizan series de saques cortos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “Competición de pases”. Grupos de cuatro, unos frente a otros separados por la red. Se hacen pases entre ellos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Juego salvando la red con servicios reglamentarios.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**	**leve**		**15’**

OBSERVACIONES_____

_____

_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

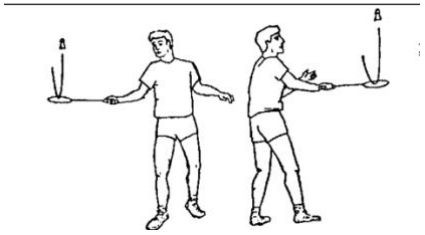
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

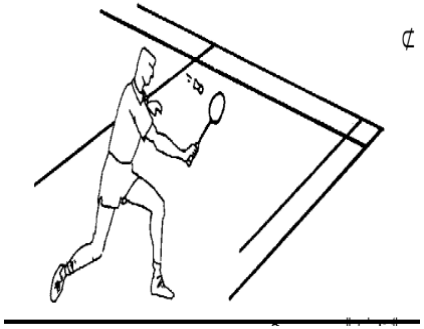
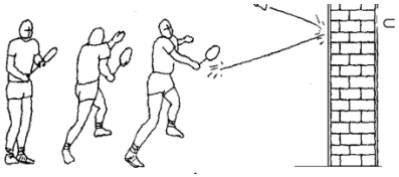
FECHA: 18/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación 14-15-16-17 AÑOS.

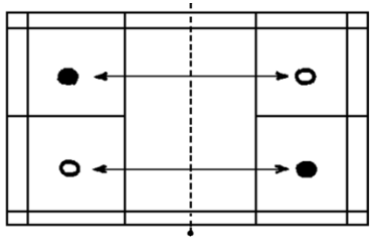
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar el volante

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **Golpes de drive.** Parejas, alternativamente, uno ejecuta el gesto técnico de drive y el otro le corrige. Después se pasan el volante con golpes de drive.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

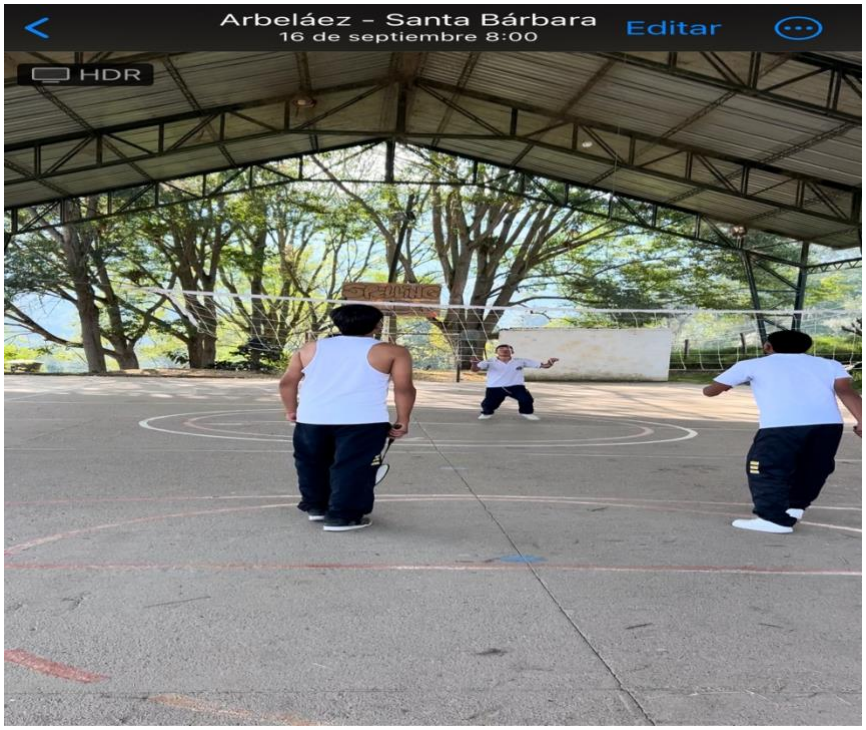
20 minutos: Parejas, alternativamente, uno ejecuta técnico de revés y el compañero le corrige. Después se envían el volante con golpes revés. No se trata de ganar puntos, al conintentan tener el mayor tiempo posible el en juego; pueden ir cantando los golpes. Variante: acercarse y alejarse; alternar		**17'**	**Moderada**	**3'**	**20'**
20 minutos: Parejas, de cara a la pared, golpean el contra ella; el volante debe impactar por de la altura equivalente a la red. Se juega A 15 putnos.		**19'**	**Moderada**	**1'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El rey de los animales”. Sentados círculo; el profesor lanza un volante a unodice: “He visto un lobo”. El que lo recibe a otro cambiando el nombre del animal. no contesten rápidamente o repitan nombre quedarán eliminados.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

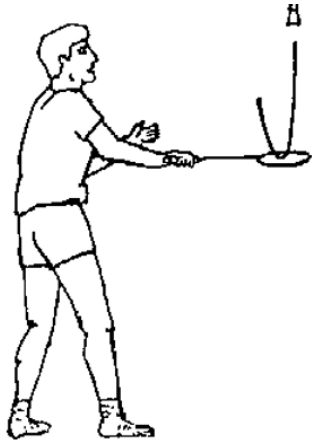
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

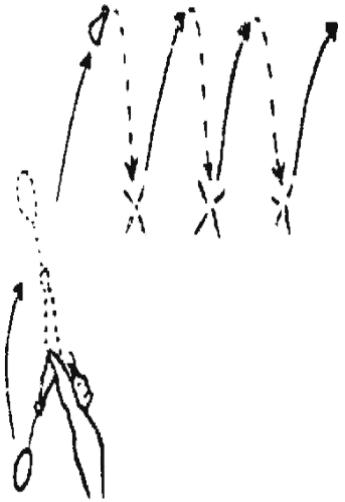
FECHA: 23/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

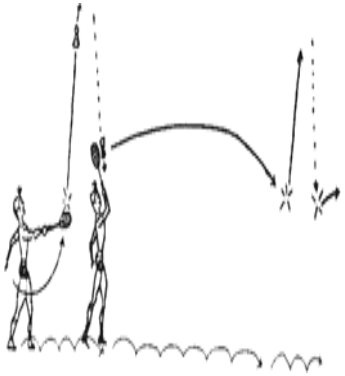
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

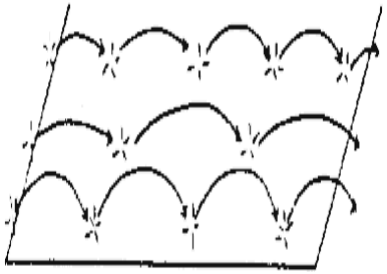
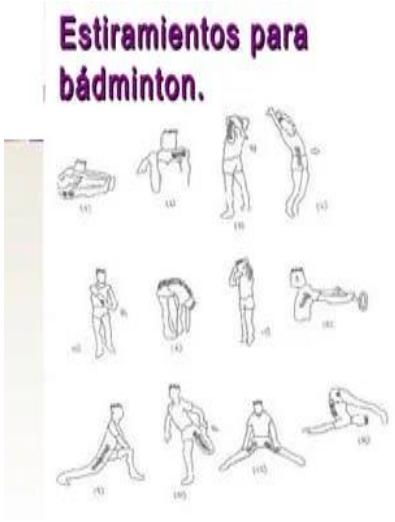
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


Arbeláez - Santa Bárbara
16 de septiembre 7:58
Editar
HDR



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

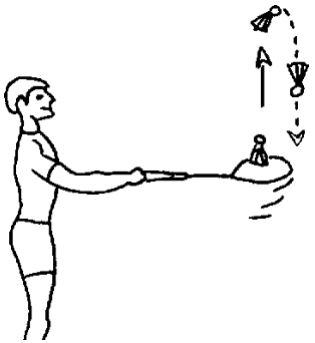
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 25/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

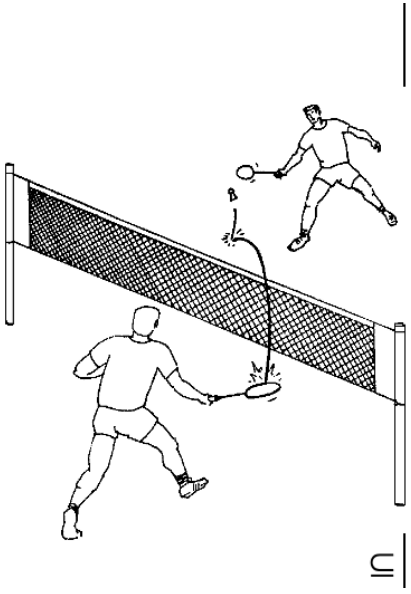
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

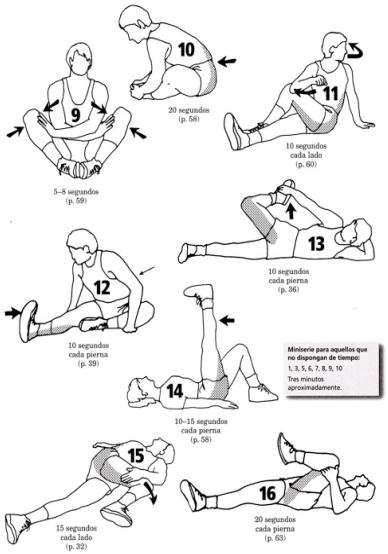
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 9

FECHA: 30/09/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

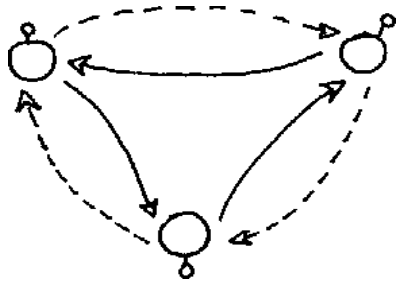
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

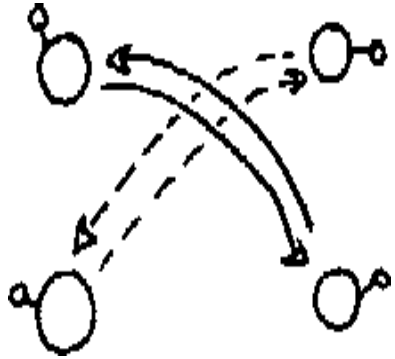
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **La posición básica**: ◆ Cabeza levantada, mirando al frente. ◆ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

◆ Tronco ligeramente inclinado hacia delante. ◆ Piernas semiflexionadas. ◆ Pies separados algo más que los hombros. ◆El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.					

20 minutos: Parejas, uno frente al otro. Se pasan el volante de todas las formas conocidas. Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante triangulando entrelos tres, en ambas direcciones. Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan el volante en diagonal, unos porarriba y otros por abajo.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: -Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante tratando de intercambiar el mayor número de golpes continuados posible. –Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante con golpes dederecho y de revés; cerca de la red y lejos de ella; de mano alta y baja.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “La batalla de los volantes”. La clase se divide en dos grupos de igual número de jugadores; un grupo a cada lado de la red. Disponen de diez volantes cada equipo. A la señal comienzan a lanzarse volantes los dos equipos, intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuandose dé la señal de finalizar el juego, gana la batalla elequipo que tenga menos volantes en su campo.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


SPELLING
BEE



Anexo 18.

PLAN DE TRABAJO ACORDE A LO QUE DICE LA OBLIGACION NUMERO 7

<table>
<tr>
<td>4 HORAS
BADMINTON G1:
Temas:
Remate
Saque
Controles
Juegos simplificados</td>
<td rowspan="2">5 HORAS
PAUSAS ACTVAS</td>
<td rowspan="2">EVENTO MENSUAL</td>
</tr>
<tr>
<td>4 HORAS
BADMINTON G2:
Temas: Remate
Saque
Controles
Juegos simplificados</td>
</tr>
<tr>
<td>4 HORAS
BALONCESTO G1: temas:
-juegos de relevos con y sin balon.
-Juegos de trabajo en equipo
-lanzamientos
-juegos simplificados</td>
<td rowspan="2">TEMAS:
-ESTIRAMIENTOS
-MOVILIDAD ARTICULAR
-RESPIRACION
- y ejercicios dinamicos que ayuden a liberar el estrés que genera las largas jornadas estudiantiles, mejorar posturas y asi poder empezar rutinas que los lleve a una vida saludable.</td>
<td rowspan="2">JUEGOS PREDEPORTIVOS CON TODA LA INSTITUCION:

Esta actividad se llevó a cabo el jueves 19 de septiembre en las instalaciones de la institución educativa, desde las 8am hasta la 12:00m. Al inicio de la jornada se llevó a cabo una actividad de recreación dirigida con los niños, niñas, y docentes.</td>
</tr>
<tr>
<td>4 HORAS
BALONCESTO G2: temas: -juegos de relevos con y sin balon.
-Juegos de trabajo en equipo
-lanzamientos
-juegos simplificados</td>
</tr>
</table>

EVENTO MENSUAL

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD : Juegos predeportivos.

OBJETIVO : integrar a toda la cumunidad edutativa de la IEDR ZARAGOZA.

POBLACION : Estudiantes, docentes.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad se llevó a cabo el jueves 19 de septiembre en las instalaciones de la institución educativa, desde las 8am hasta la 12:00m. Al inicio de la jornada se llevó a cabo una actividad de recreación dirigida con los niños, niñas, y docentes.

Al terminar la actividad anteriormente nombrada, se iban ubicando a cada curso en una estación, la cual duraba 15 minutos cada una y rotaban. Las estaciones eran las siguientes:

- ✓ Tiro libre baloncesto
- ✓ Carrera de encostalados
- ✓ Ponerse la camiseta
- ✓ Relevos con pelota
- ✓ Pintura de manos
- ✓ Lanzamiento de balón por equipos en fila

Se pudo evidenciar la gran participación de los estudiantes, estuvieron muy dispuestos y dieron todo de si en cada prueba. Al finalizar cada curso debía pintar en una tela la palma de la mano.

CERTIFICACIÓN MES DE SEPTIEMBRE, EXPEDIDA POR PARTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA
VEREDA SANTA BARBARA ARBELAEZ- CUNDINAMARCA
RECONOCIMIENTO DE CARÁCTER OFICIAL Nº 006149 DE NOVIEMBRE 10 DE 2006
PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA
MODALIDAD TÉCNICA AGROPECUARIA

DANE: 225053000187 **NIT 808.003.784-0**

LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA

CERTIFICA

Que: el señor **JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA,** identificado con la cedula de ciudadanía No.1.069.742.713, de Fusagasugá, prestó sus servicios profesionales como Promotor de las Escuelas de baloncesto y bádminton, durante el periodo comprendido del 1 al 30 de septiembre del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato.

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez a los cuatro (04) días del mes de octubre de dos mil veinticuatro (2024).

Mg. JENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN
Rectora