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

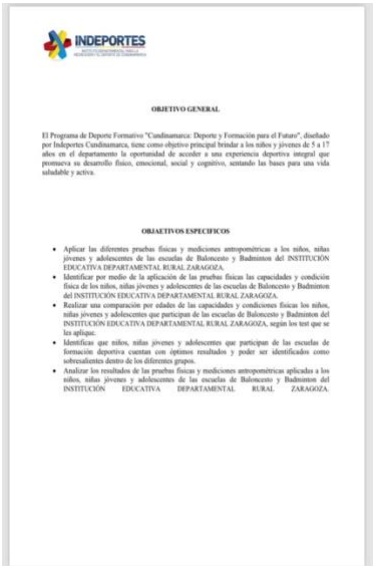
TIPO DE CONTRATO	Profesionales	x	De apoyo a la gestión		No.	0377
OBJETO CONTRATO	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMNETAL PARA LA RECREACIÓ Y EL DEPORTE.**					
PERIODO:	DICIEMBRE			ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO	
CONTRATISTA:	**JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA**					
SUPERVISOR:	**JOSÉ LUIS PRADO HERNÁNDEZ** **Técnico operativo.**					

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 16 DE DICIEMBRE DE 2024
TEMA		Se ejecuto la elaboración del plan pedagógica y de las estrategias a desarrollas a través de los centros de interés del deporte, como promotores, este mes desde la escuela de baloncesto del municipio de Arbeláez con apoyo al entrenador Osman Andrés Rodríguez
ACTIVIDADES		DEFINICION DE LOS LINEAMIENTOS CENTRO DE INTERES

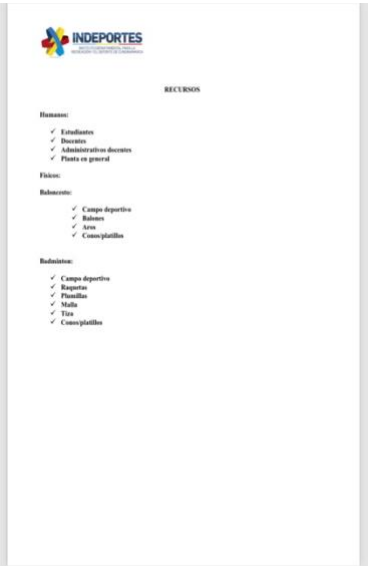
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		











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		04 DE DICIEMBRE DE 2024
TEMA		Asistí a 1 encuentro el día 02 de diciembre, en el municipio de ARBELAEZ para reunirnos los promotores con el coordinador de la oficina de deporte y cultura del municipio en Lic. Daniel Carrillo.
ACTIVIDADES		Elaboración de formatos y planeación de entrenamientos

INDEPORTES

PARTAMENTAL PARA LA
EPORTE DE CUNDINAMARCA

TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOGRAFIA

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		DEL 01 AL 16 DE DICIEMBRE 2024.
TEMA		Este mes se reforzo y ejecuto la convocatoria en el casco urbano del municipio de Arbeláez con el fin de aumentar la convocatoria de la escuela de formación de baloncesto, con apoyo al entrenador Osman Andrés Rodríguez
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 16 DE DICIEMBRE 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		

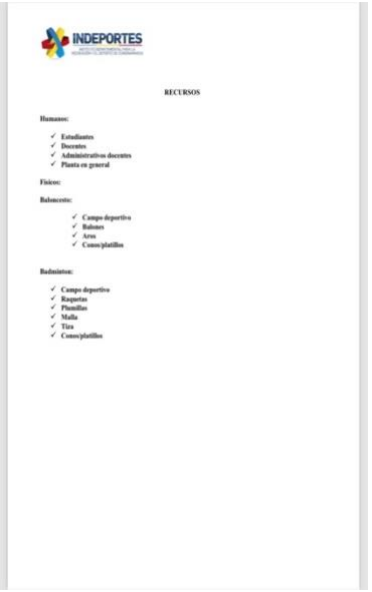
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



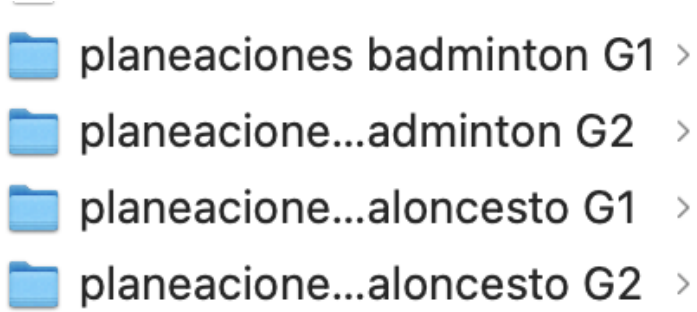






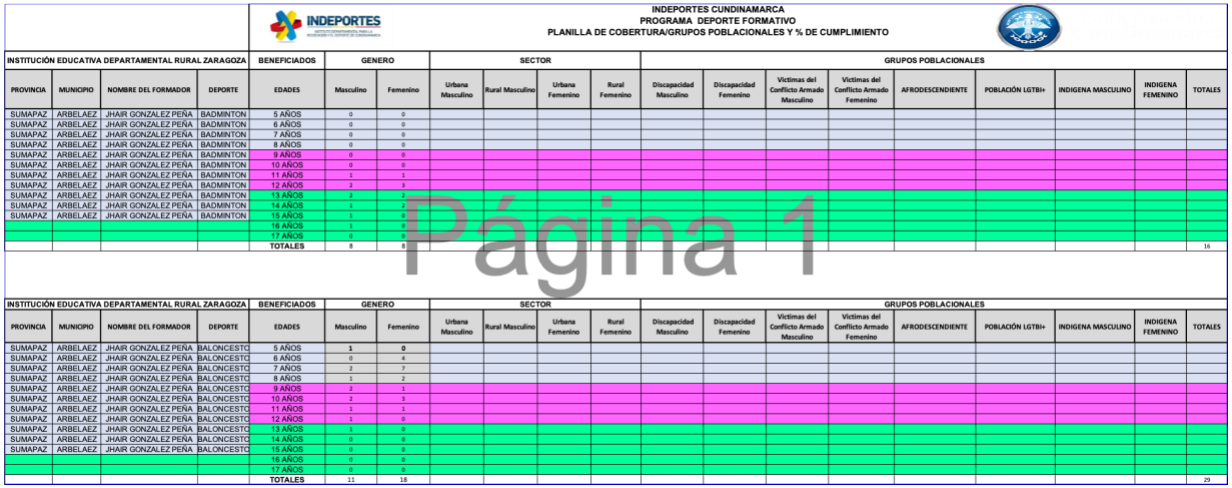


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**5**	Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.
FECHA		2,5,6,10,12 y 13 de diciembre de 2024
TEMA		Prepare y presente ante mi supervisor en la plataforma drive, las 3 sesiones de entrenamiento por semana para un total de 6 sesiones para el mes de diciembre en el casco urbano del municipio de Arbeláez. -Baloncesto los días: 2,5,6,10,12 y 13 de diciembre.

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		01 AL 16 DE DICIEMBRE 2024
TEMA		Para este mes, no se ejecuto en la disciplina deportiva de Badminton, y en Baloncesto solo se trabajo con 1 categoría. Ya que en la institución educativa departamental rural zaragoza, los estudiantes salieron a vacaciones el 30 de noviembre.
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	1													
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

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		01 AL 16 DE DICIEMBRE DE 2024.
TEMA		Se presento el plan de trabajo a través de los horarios de intervención ante mi supervisor en la plataforma drive.

	PARTAMENTAL PARA LA EPORTE DE CUNDINAMARCA
ACTIVIDADES	Conformacion plan de trabajo, Horarios.
TIPO DE EVIDENCIAS	Pantallazos
EVIDENCIAS	





INDEPORTES

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, entiende 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 presente 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 integra. una de sus principales provincias es la del Sumapaz que está compuesta por 10 municipios (Arbeláez, Cabrera, Fusagasuga, 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, porismo, 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 presente 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 categorías.



INDEPORTES

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.



INDEPORTES

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 deportes tendrá una intensidad de entramientos de 8 horas, para un total de 16 horas semanales.

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, la 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. Esta actividad es de tipo de match recreativos con estaciones y/o desafío, para que los estudiantes muestren sus habilidades físicas.

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		01 AL 16 DE DICIEMBRE DE 2024.
TEMA		Esta obligación no se ejecuto este mes informado.
ACTIVIDADES		Construccion e implementacion test fisicos y medidas antropometricas.
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOS
EVIDENCIAS		

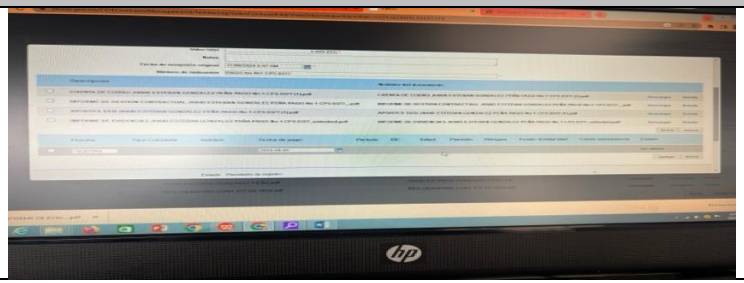


OBLIGACIÓN ESPECIFICA	9	Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.
FECHA		01 AL 16 DE DICIEMBRE DE 2024.
TEMA		. Esta obligación no se ejecuto este mes.
ACTIVIDADES		Temas: desarrollo del proceso, dificultades y lo positivo de la implementacion del programa.
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 16 DE DICIEMBRE DE 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 -Informe final. -Planilla parafiscales
ACTIVIDADES		Presentacion de informe contractual
TIPO DE EVIDENCIAS		pantallazos
EVIDENCIAS		



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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 16 DE DICIEMBRE DE 2024.
TEMA		Presente y adjunte la certificación del mes de diciembre de 2024, por parte del coordinador de la oficina de deportes de Arbeláez el Lic. Daniel Carrillo.
ACTIVIDADES		Certificacion expedida por la ALCALDIA de ARBELAEZ.
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZO
EVIDENCIAS		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

ANEXOS 1.

DICIEMBRE 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 pedagógica y de las estrategias a desarrollas a través de los centros de interés del deporte, como promotores, este mes desde la escuela de baloncesto del municipio de Arbeláez con apoyo al entrenador Osman Andrés Rodríguez.

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?

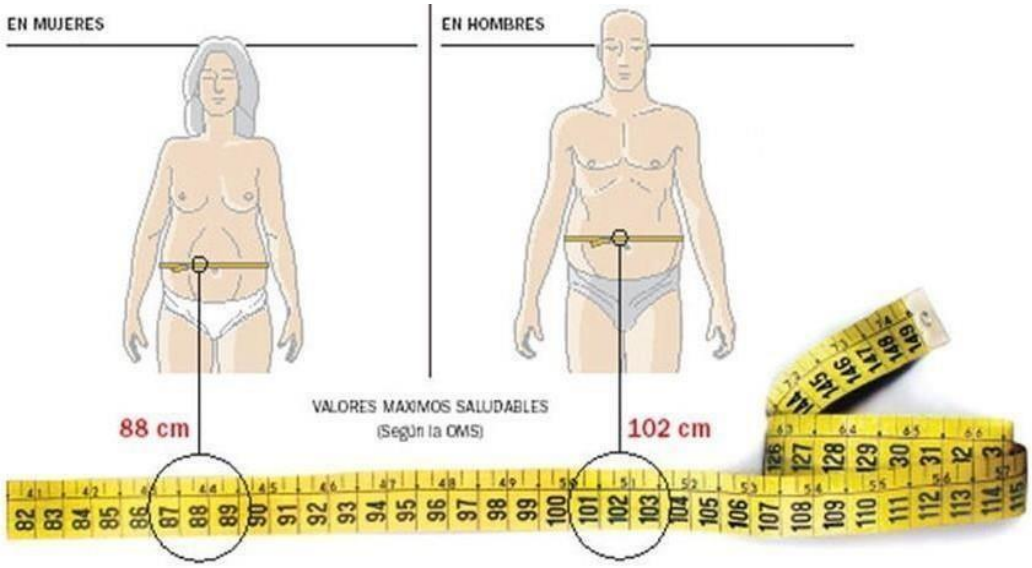


Posición: El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo esté en contacto con nada que tenga alrededor.

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.

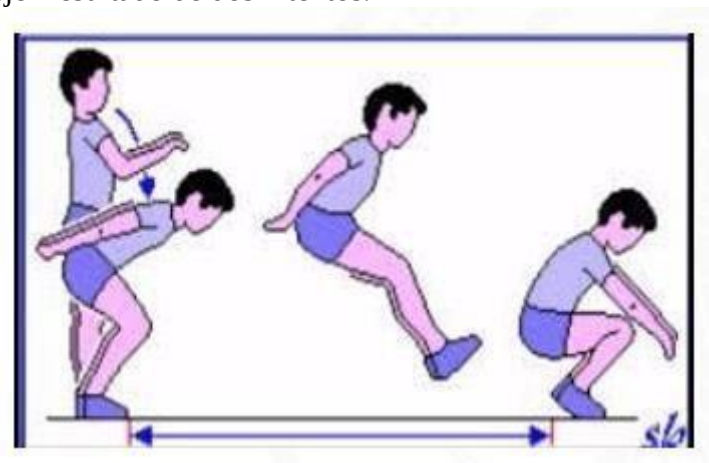
2. Test: salto largo sin impulso.

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.



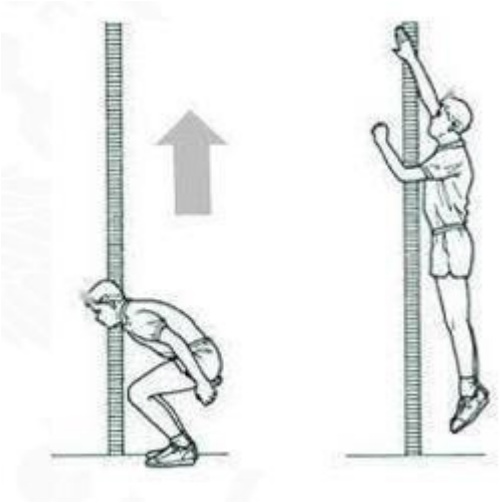
3. Test: salto vertical sin impulso.

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

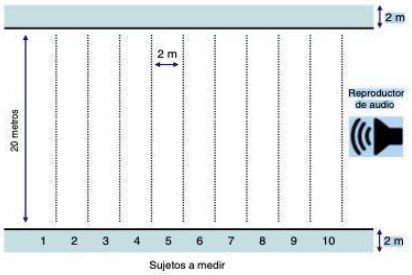
INDEPORTES

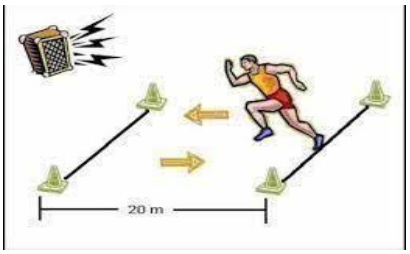
Resumen de la Prueba:

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 02 de diciembre, en el municipio de ARBELAEZ para reunirnos los promotores con el coordinador de la oficina de deporte y cultura del municipio en Lic. Daniel Carrillo.





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: Este mes se reforzo y ejecuto la convocatoria en el casco urbano del municipio de Arbeláez con el fin de aumentar la convocatoria de la escuela de formación de baloncesto, con apoyo al entrenador Osman Andrés Rodríguez



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

FICHA DE INSCRIPCIÓN 2024 IEDR ZARAGOZA

FOTO

Disciplina deportiva: Batminton

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Emmanuel Mendez Torres
APELLIDOS: Mendez Torres
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: 1.171.213.788
Año que cursa: 8º **Nombre de la Institución Educativa** Departamental Rural Zaragoza.
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** L
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca Guadalupe Zaragoza
Nombres y Apellidos del padre: Erlevis Mendez Luna
Documento de Identidad: 5997135 **de** Puerto Tolima
Teléfono: 3134632885
Nombres y Apellidos de la madre: Nirsa Torres Hernandez
Documento de Identidad: 20391683 **de** Ribadeo Cundinamarca
Teléfono: 302 8172294
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nirsa Torres Hernandez.
Teléfono en caso de emergencia: 3134632885

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 politicas 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 fotografia.**

EMMANUEL MENDEZ TORRES
Firma del Menor:
T.I: 1171.213.788
CELULAR 3134632885

CUNDINAMARCA 2024-2027 Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

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

Anexo 4.

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: Para este mes, no se ejecuto en la disciplina deportiva de Badminton, y en Baloncesto solo se trabajo con 1 categoría. Ya que en la institución educativa departamental rural zaragoza, los estudiantes salieron a vacaciones el 30 de noviembre.

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 6.

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.

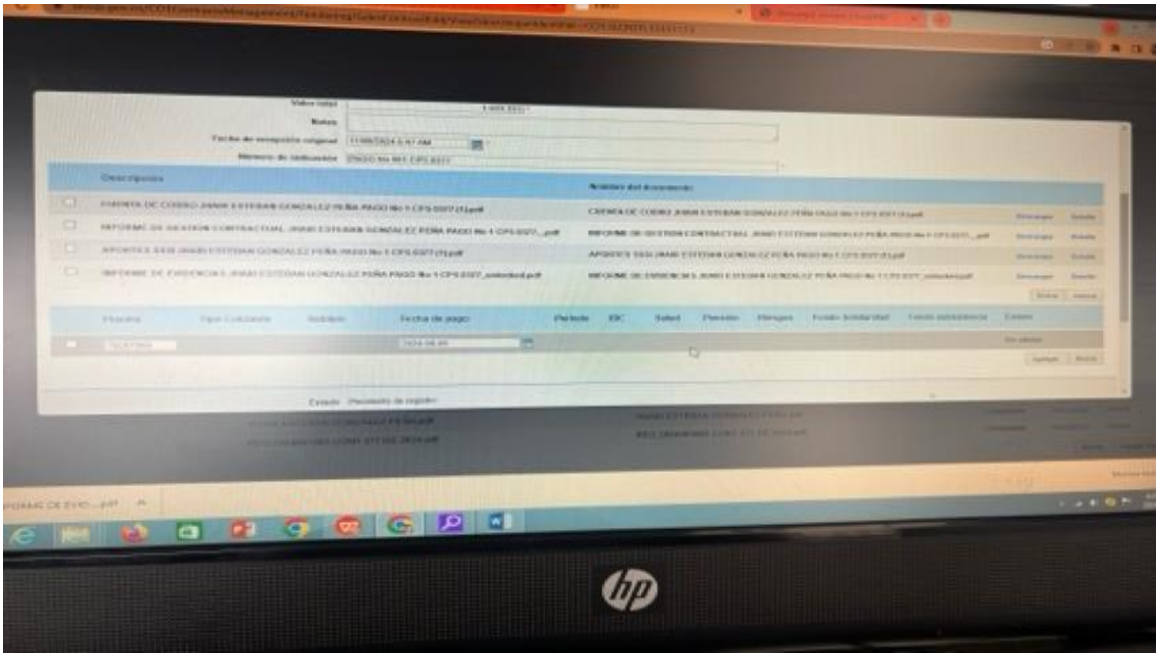
-Cuenta de cobro.

-Informe de gestión.

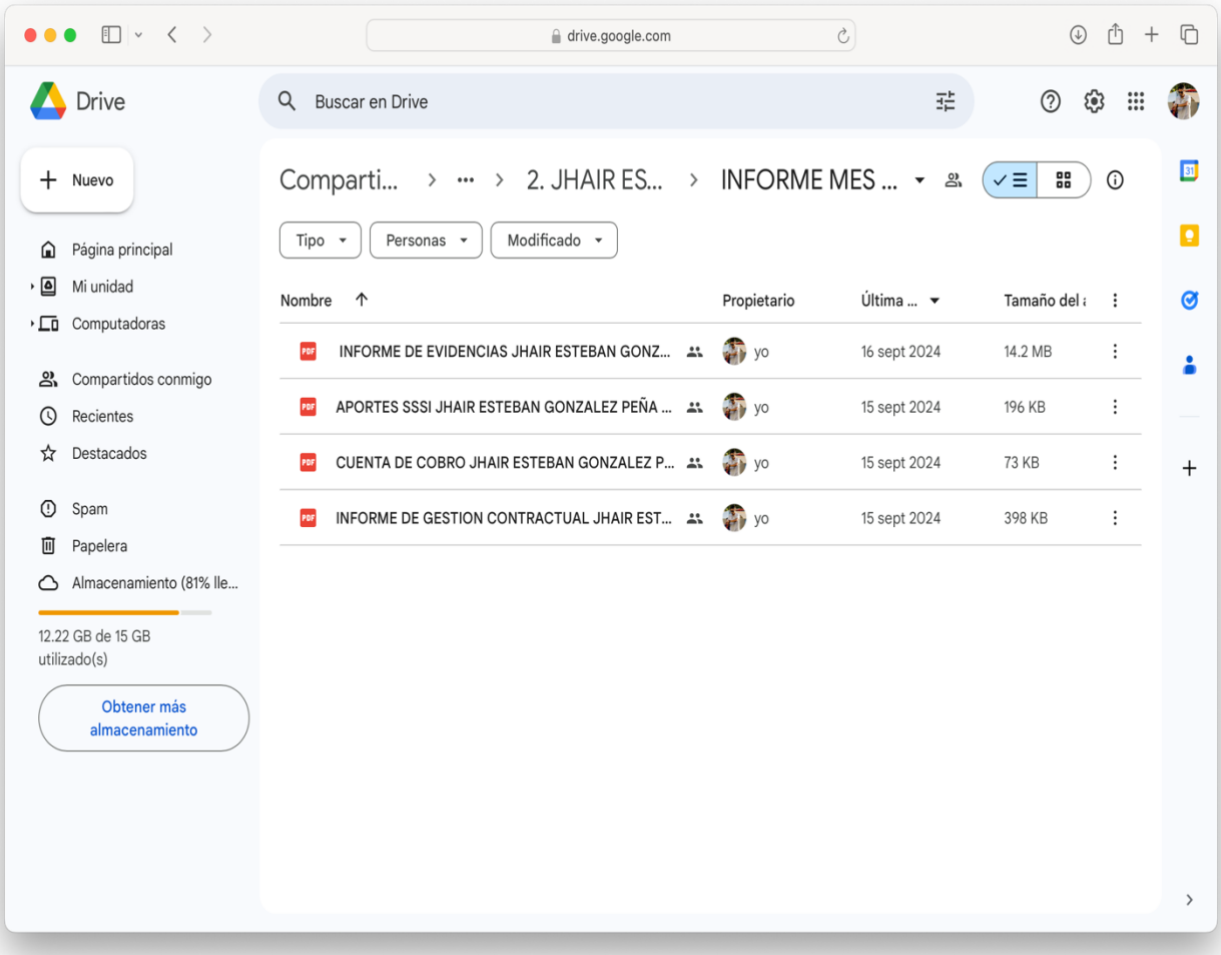
-Informe de evidencias.

-Informe final.

-Planilla parafiscales.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



ANEXO 7.

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 del mes de diciembre de 2024, por parte del coordinador de la oficina de deportes de Arbeláez el Lic. Daniel Carrillo.

Anexos 8.

Forograias MES DE DICIEMBRE DE 2024.

FOTOGRAFIAS BALONCESTO


















ANEXO 9.

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

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

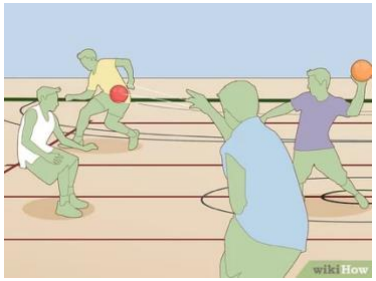
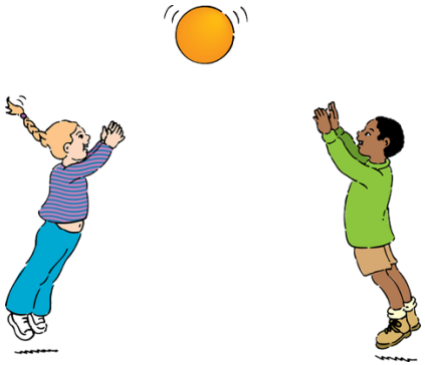
FECHA: 02/12/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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





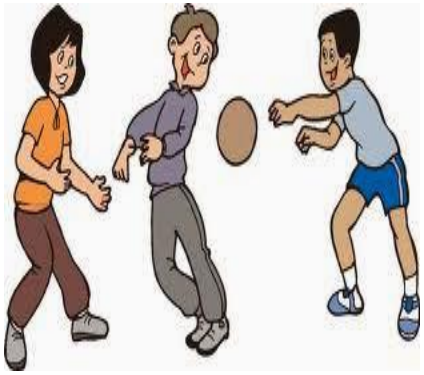
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

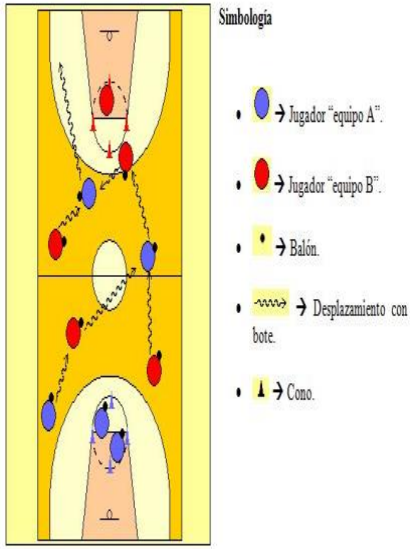
FECHA: 05/12/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

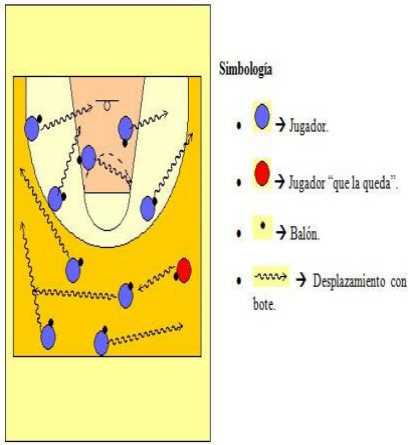
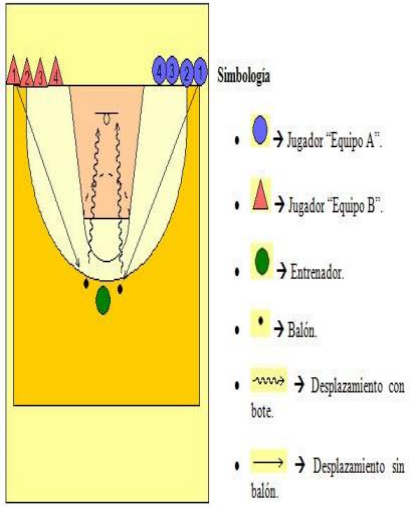
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

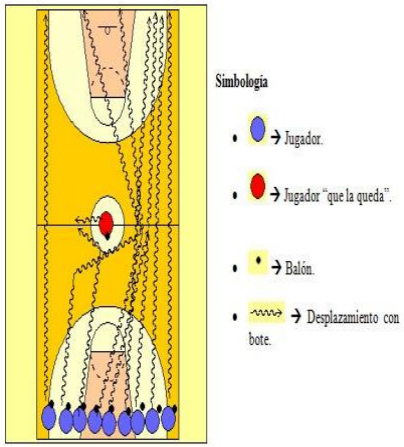
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

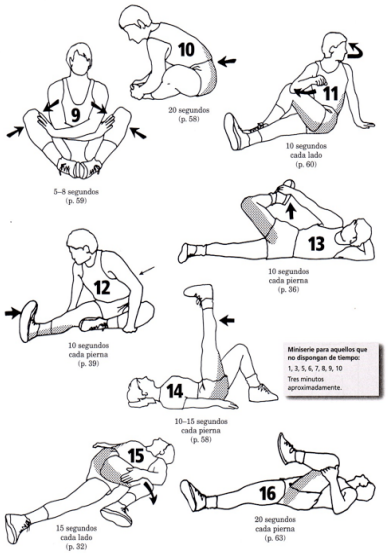
OBJETIVO TACTICO:

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





CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

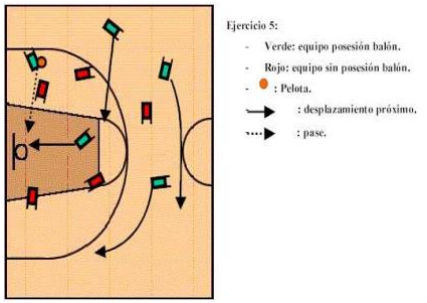
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 06/12/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

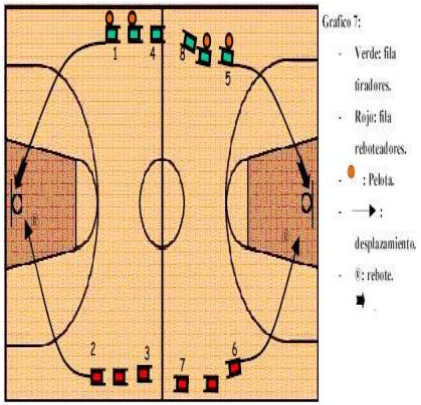
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

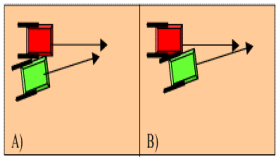
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

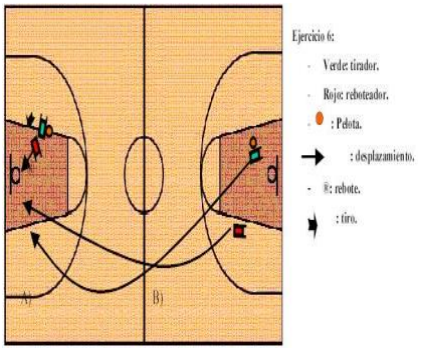
OBJETIVO TACTICO:

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: 10/12/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

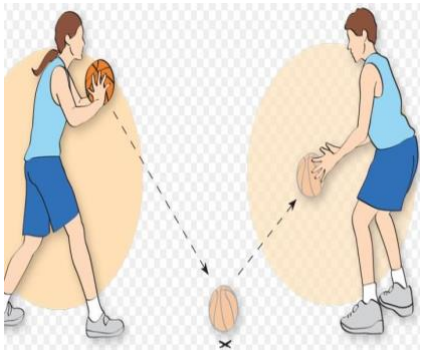
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

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'**

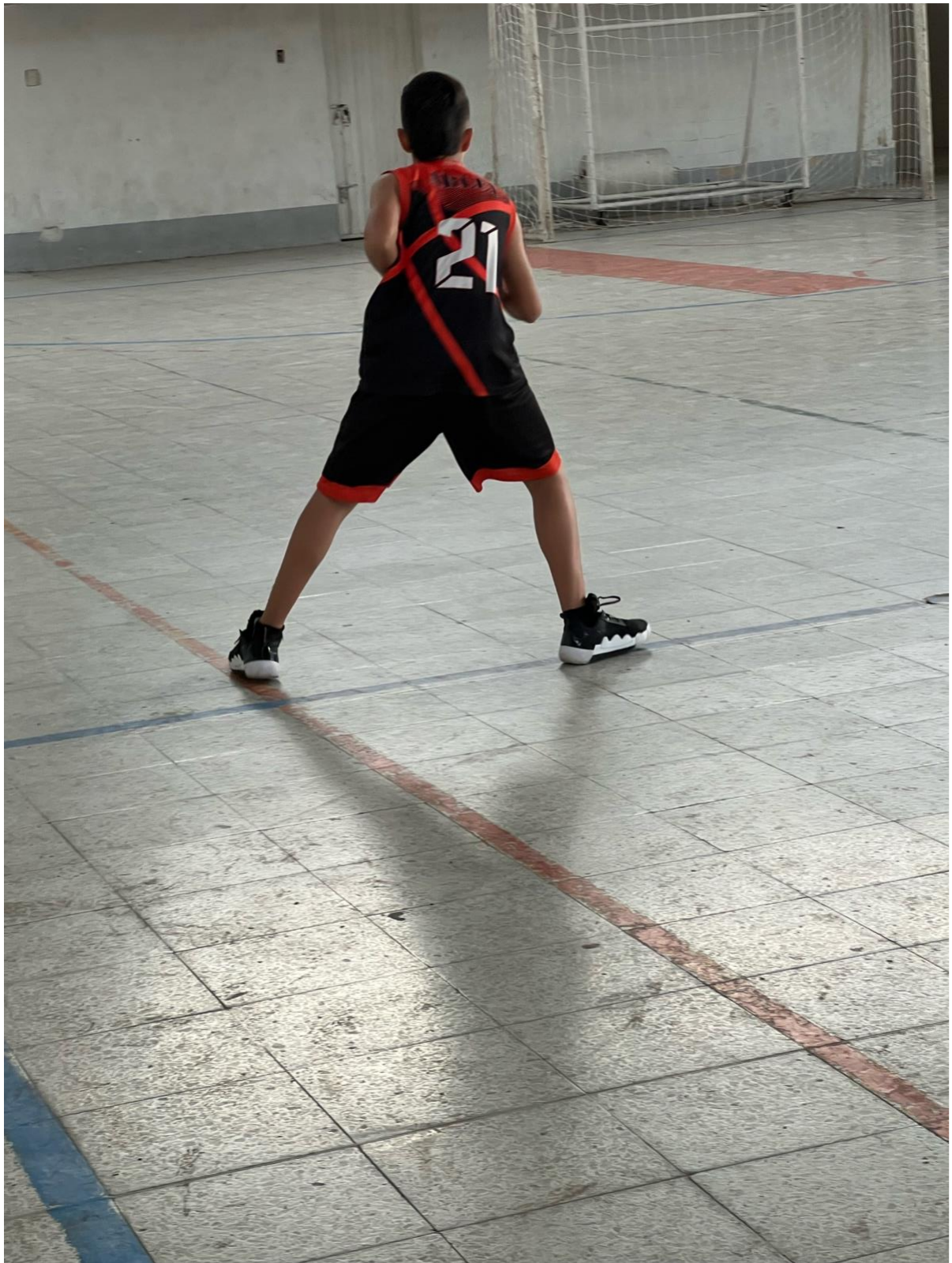
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES_____
_____
_____

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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


21



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

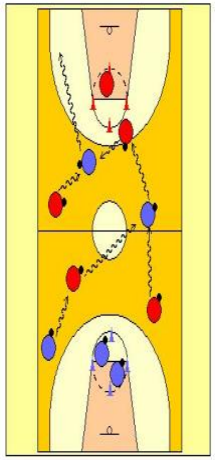
FECHA: 12/12/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

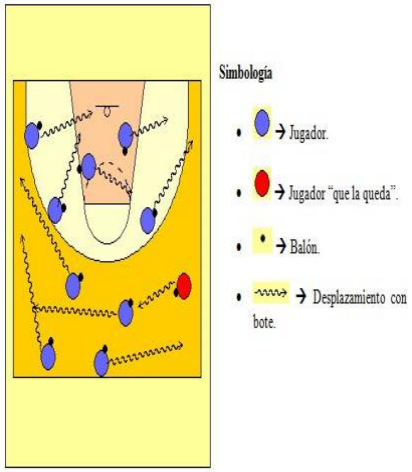
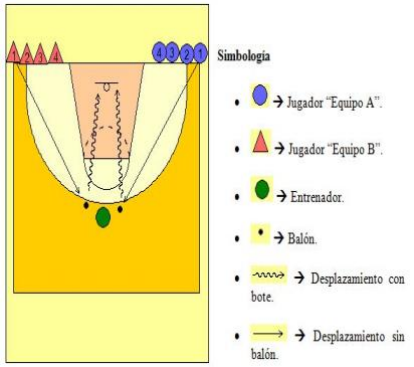
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

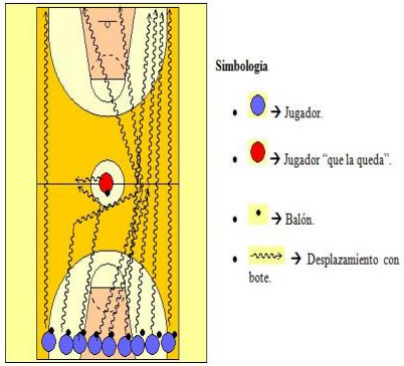
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

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


TITANES


COLISEO
RAFAEL DIONICIO PARRA REYES
OBRA FINANCIADA POR EL MUNICIPIO DE "ARBELAEZ"
Y LA LOTERIA DE CUNDINAMARCA
LOTERIA DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

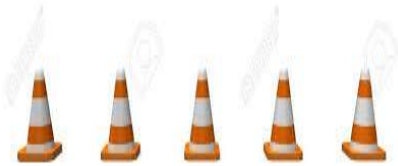
FECHA: 13/12/2024. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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



