

PLANES PEDAGÓGICOS
2024



IDRD





Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

8.1 Introducción de su centro de interés

Máximo 2 párrafos

8.2 Justificación del centro de interés

El baloncesto favorece el desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ), mejorando sus habilidades físicas, psicológicas y sociales, y fomentando valores como el trabajo en equipo y el liderazgo. Además, contribuye al uso adecuado del tiempo libre y al fortalecimiento de los lazos sociales.

Este deporte también mejora el bienestar físico y mental, reduciendo el estrés, el sedentarismo y promoviendo hábitos saludables. A través de la práctica, los jóvenes desarrollan una vida activa y en comunidad, apoyando su formación integral.

8.3 Objetivos del deporte

Fomentar la práctica deportiva del baloncesto en los NNAJ beneficiarios de la Jornada Escolar Complementaria (JEC), desde el desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas, y habilidades ciudadanas, por medio del deporte y la lúdica contribuyendo en la formación integral de los escolares de cada una de las IED pertenecientes a nuestra estrategia pedagógica.

Específicos:

- Desarrollar capacidades deportivas por medio de las dimensiones motriz, lúdica y cognitiva necesaria para la práctica del baloncesto.
- Impulsar hábitos que favorezcan la sana convivencia en NNAJ a través de la práctica deportiva del Baloncesto aportando a la formación integral de los escolares de cada IED. social y cultural para la construcción de mejores seres humanos.
- Fomentar estrategias con las IED pertenecientes al programa de JEC que contribuyan a la participación masiva y constante de escolares en la práctica del CI de Baloncesto.

9

CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA (*semilleros*)



Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

#¿NOMBRE?						
AGRUPACIÓN	DEPORTE	MODALIDAD	Edad Semilleros JEC	Edad Transito a Talentos Deportivos	Categoría Nacional	Categoría Internacional
COMBATE	LUCHA OLÍMPICA	GRECORROMANA	Min-10 años Max-13 años	13 a 16 años	Infantil 13-15	Escolares 14-15
			Min-12 años Max-15 años	16 a 18 años	Cadetes 16-17	Cadetes 16-17
OBJETIVO: Llevar al oponente a la posición de “toque o pegada: con sus dos hombros pegados contra el colchón” o ganarle por puntos						
REGLA: Prohibido agarrar al oponente por debajo de la cintura, aplicar zancadillas o utilizar las piernas de manera activa						
UNIFORME: Butarga de una sola pieza homologada, protectores de orejas, botines de lucha						
CATEGORÍAS DE LUCHA GRECORROMANA - JEC						
Escolares 14-15: (29 a 32 Kg; 35kg; 38kg; 42kg; 47kg; 53kg; 59kg; 66kg;72kg; 73 a85kg.						
Cadetes 16-17: (39 a 42kg; 46kg; 50kg; 54kg; 58kg; 63kg; 69kg; 76kg; 85kg; 85 a 200 kg.						
CUERPO ARBITRAL						
1 Presidente del colchón; 1 Árbitro; 1 Juez y 3 Jurado de Apelación						
DURACIÓN DEL COMBATE						
Escolares y Cadetes: 2 periodos de 2 minutos, con pausa de 30 seg						
CARACTERÍSTICAS MORFOFUNCIONALES						
Chirino, José (Cuba - 2021): ...los parámetros morfológicos y funcionales que presentan los luchadores escolares...: "somatotipo... (ecto-mesomórfico)... predominio de músculo, con una tendencia a la linealidad;... con una adecuada talla; ... (buen desarrollo de*) "acciones explosivas y de corta duración como ataques y defensas durante los combates". * Fuera del texto						

Comment [1]: Esto lo realiza semilleros

☐☐☐☐☐☐☐

Historia de los referentes deportivos de Colombia, o de Bogotá y si hay desde el proyecto

☐ - **IVON XIMENA MEDINA BALLESTEROS**



**Ivon Ximena Medina
Ballesteros**

 Baloncesto
Género: Femenino
Delegación:  Bogotá D.C.

- ☐
- ☐ Deportista nacida el 3 de abril de 1994, con caracterización adecuada para la disciplina deportiva de baloncesto femenino midiendo 178cm. Basquetbolista de alto rendimiento siendo selección Bogotá, deportista feroz en la posición de pivot en el deporte. Entre sus entrenadores encontramos a Miller Vera, Monica Villamil, Smith Torres, Ernesto Baracaldo, Nelson Cardozo. Actualmente Ivon es Formador deportivo de Jornada Escolar Complementaria (JEC) del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD).
- ☐ Entre sus logros deportivos se destacan los siguientes:

LOGROS NACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2019	Juegos Nacionales	Cartagena	4 puesto
2019	Segundo torneo clasificatorio a juegos nacionales 2019	Cúcuta	1 puesto, Medalla de Oro
2017	ASCUN Zonales	Barranquilla	3 puesto, Medalla de bronce
2015	Abierto de Baloncesto Femenino	Bogotá	1 puesto, Medalla de Oro
2014	Juegos Nacionales Universitarios	Cali	Participación Deportiva

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

2014	ASCUN Zonales	Tolima	1 puesto, Medalla de Oro
2013	Comunales	Bogotá	1 puesto, Medalla de Oro
2013	Juegos Nacionales Universitarios	Bogotá	Participación Deportiva
2013	ASCUN Zonales	Ibagué	1 puesto, Medalla de Oro
2012	Clasificatorio a juegos nacionales 2012	Tunja	2 puesto, Medalla de Plata
2012	ASCUN Zonales	Boyacá	2 puesto, medalla de Plata

LOGROS INTERNACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2019	Encuentro Internacional de Baloncesto Femenino	República Dominicana	Participación Deportiva

☐ **- ERIKA LILIANA ESCOBAR RESTREPO**



☐

- Deportista nacida el 19 de febrero de 1992, con caracterización adecuada para la disciplina deportiva de baloncesto femenino midiendo 158cm. Basquetbolista de alto rendimiento siendo selección Cundinamarca, deportista feroz en la posición de base y escolta en el deporte. Entre sus entrenadores encontramos a Smith Torres, Luis Valencia, Oscar Amaya, Iván Rincon y Nelson Garcia. Actualmente Erika es Formador deportivo de Jornada Escolar Complementaria (JEC) del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD).
- Entre sus logros deportivos se destacan los siguientes:

LOGROS NACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2023	Juegos nacionales del Eje Cafetero - Selección Cundinamarca	Armenia	Quinto puesto
2023	Octava copa invitacional profesional - Selección Cundinamarca	Medellín	Tercer puesto
2022	Séptima copa invitacional profesional - Club Valtam	Medellín	Segunda fase
2021	Copa invitacional La Burbuja - Club Valtam	Medellín	Tercer puesto
2019	Juegos nacionales del Caribe - Selección Cundinamarca	Cartagena	Cuarto puesto
2019	Quinta copa invitacional profesional - Club Valtam	Bogotá	Tercer puesto
2018	Cuarta copa invitacional profesional - Club Valtam	Medellín	Tercer puesto
2017	Festival de verano	Bogotá	Primer puesto
2015	Tercera copa invitacional	Tunja	Tercer puesto

	profesional - Club Valtam		
2014	Ascun clasificatorio - UDEC	Medellín	Segundo puesto
2014	Segunda copa invitacional profesional - Club Valtam	Meta	Tercer puesto
2014	Copa invitacional profesional - Club Valtam	Bogotá	Cuarto puesto
2013	Ascun clasificatorio - UDEC	Ibagué	Segundo puesto
2012	Nacional Ascun - UDEC	Neiva	Tercer puesto
2012	Ascun clasificatorio - UDEC	Neiva	Primer puesto
2012	Nacional Interligas - Selección Cundinamarca	Bogotá	Primer puesto
2011	Departamentales Nacionales - Selección Cundinamarca	Facatativá	Segundo puesto
2011	Nacional Ascun - UDEC	Bogotá	Quinto puesto
2011	Ascun clasificatorio - UDEC	Ibagué	Primer puesto
2010	Nacional interligas - Selección Cundinamarca	Cúcuta	Tercer puesto
2010	Nacional Ascun - UDEC	Fusagasugá	Quinto puesto
2010	Ascun clasificatorio - UDEC	Bogotá	Primer puesto
2010	Departamental Nacional - Selección Cundinamarca	Fusagasugá	Segundo puesto
2009	Nacional Ascun - UDEC	Pereira	Cuarto puesto
2009	Ascun Clasificatorio - UDEC	Bogotá	Segundo puesto
2008	Departamentales nivel nacional - Selección Cundinamarca	Facatativá	Segundo puesto

□



□

□

MILENA LOPEZ QUINTERO

□

- **ANA**



Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐

- ☐ Deportista nacida el 27 de mayo de 1991, con caracterización adecuada para la disciplina deportiva de baloncesto femenino midiendo 160cm. Basquetbolista de alto rendimiento siendo selección Cundinamarca, deportista feroz en la posición de base y escolta en el deporte. Entre sus entrenadores encontramos a Smith Torres, Luis Valencia e Iván Rincón. Actualmente Milena es Formador deportivo de Jornada Escolar Complementaria (JEC) del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD).

- ☐ Entre sus logros deportivos se destacan los siguientes:

LOGROS NACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2024	Juegos de integración comunitaria.	Soacha	1 puesto
2020-2022	Liga superior femenina	Medellín- Soacha	3 puesto
2007-2017	Departamentales selección Cundinamarca	Medellín	3 puesto

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

□ -

GABRIEL

ENRIQUE

2016	copa u- universidad de Cundinamarca	Barranquilla	2 puesto
2015	Liga de Bogotá	Bogotá	1 puesto
2014	Copa especial femenina Cundinamarca	Bogotá	3 puesto
2011	Juegos regionales Sena	Girardot	1 puesto

FUENTES PITALUA



□

- Deportista nacido el 13 de abril de 1977, con caracterización adecuada para la disciplina deportiva de baloncesto masculino midiendo 203cm. Basquetbolista de alto rendimiento siendo selección Bogotá y selección Colombia, deportista feroz en la posición de pivot en el deporte. Entre

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

sus entrenadores encontramos a Jose Tapias y Thomas en el equipo piratas. Actualmente Gabriel es Formador deportivo de Jornada Escolar Complementaria (JEC) del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD).

- Entre sus logros deportivos se destacan los siguientes:

LOGROS NACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2003	Campeón Piratas	Bogotá	1° puesto
2004	Campeón Piratas	Cali	1° puesto
2001	Subcampeón Piratas	Bogotá	2° puesto
2004	Campeón Juegos Nacionales	Soacha	1° Puesto
2003	Campeón ASCUN	Pasto	1° Puesto

LOGROS INTERNACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2005	Juegos Bolivarianos	Paraguay	3° Puesto

- - JAIRO ANTONIO MENDOZA VALENCIA



Nacionalidad
Colombia
Posición
PIVOT (Center)

- ☐ Deportista nacido el 4 de abril de 1985, con caracterización adecuada para la disciplina deportiva de baloncesto masculino midiendo 200cm y un peso de 98kg. Basquetbolista de alto rendimiento siendo selección Bogotá y selección Colombia, deportista feroz en la posición de pivot en el deporte. Entre sus entrenadores encontramos a Thomas Díaz. Actualmente Jairo es Formador deportivo de Jornada Escolar Complementaria (JEC) del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD).
- ☐ Entre sus logros deportivos se destacan los siguientes:

LOGROS NACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2004	Copa profesional	El territorio nacional	Medalla de oro
2003	Nacional juvenil	Barranquilla	Medalla de oro y nombrado mejor jugador de la competencia

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

2022	copa profesional	Barranquilla	Campeón
------	------------------	--------------	---------

LOGROS INTERNACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
2003	Copa internacional saludcoop	Bogotá	Medalla de oro y nombrado mejor jugador de la competencia
2018	Juegos Centro Americano	Barranquilla	Medalla de plata

□ - **LUIS MANUEL ZAMBRANO FORERO**



- Deportista de 41 años con caracterización adecuada para la disciplina deportiva de baloncesto masculino midiendo 185cm y un peso de 87kg. Basquetbolista de alto rendimiento siendo selección Bogotá y selección Colombia, deportista feroz en la posición de escolta en el deporte. Entre

sus entrenadores encontramos a Cesar Luis Cassiani. Actualmente Luis es Formador deportivo de Jornada Escolar Complementaria (JEC) del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD).

LOGROS NACIONALES			
AÑO	PARTICIPACIÓN	LUGAR	LOGRO
1997	Nacional 1997	Bogotá	3 puesto
2003	Nacional universitario	Bogotá	3 puesto

- ☐ Políticas del centro de interés
- ☐ * Realizar convocatoria en la IED asignada a cada formador deportivo para inscribir a los estudiantes al CI de Baloncesto
- ☐ * Entregar los formatos (debidamente diligenciados), y los documentos que soportan los permisos, protocolos y participaciones, al comenzar el periodo académico para realizar las sesiones del Centro de Interés de Baloncesto o actividades del IDRD (lúdica, recreativa, deportiva, etc.), con el fin de tener actualizada la base de datos en caso de cualquier eventualidad.
- ☐ * Toma de asistencia en cada sesión de clase
- ☐ * Llegar puntualmente a las clases y actividades programadas por el Centro de Interés de Baloncesto
- ☐ * Manejar el consumo de la hidratación antes, durante y después de la sesión deportiva.
- ☐ * Conocer el funcionamiento y particularidades de los escenarios

deportivos (Polideportivos y/o Coliseos del IDRD o SED), para realizar los acuerdos necesarios para la armonización y articulación con las IED.

- ☐ * Seguir los protocolos de seguridad para el traslado de los estudiantes al escenario deportivo (cuando ello lo requiera), teniendo en cuenta el tipo de desplazamiento. (ICBF, 2017)
- ☐ * Respetar y hacer cumplir las normas de los escenarios deportivos (Polideportivos y/o Coliseos del IDRD o SED).
- ☐ * Los NNAJ deben participar con él/los uniforme/s que identifica a la IED o la misma permita utilizar durante la sesión deportiva.
- ☐ * Respetar las normas y compromisos de las sesiones de clase dadas por los formadores a cargo.
- ☐ * Cumplir la Ruta de Convivencia para el desarrollo del Proyecto Jornada Escolar Complementaria del IDRD y las disposiciones de la IED-Sed Bogotá. (Mineducación, 2019)
- ☐ * Garantizar la continuidad de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes (NNAJ) en el centro de interés de baloncesto durante el periodo escolar.
- ☐ * Garantizar la aplicación de la Ley de Infancia y Adolescencia. (ICBF, Ley 1878, 2018)
- ☐ * Cumplir con el pacto de cobertura de 81 deportistas por formador

10

CONTENIDOS POR ETAPAS

DIMENSIONES	NIVEL	CICLO	CONTENIDOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES PROPUESTAS	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
LÚDICA	EX PL OR ACI ÓN	Ciclo 1: Pre- escolar- 1°, 2° (5 - 8 años)	El juego libre y espontáneo favorece el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la comunicación, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Al ser una actividad sin restricciones, permite explorar la creatividad, tomar decisiones autónomas y fortalecer relaciones de forma natural y auténtica. Los juegos en baloncesto que integran acciones individuales y colectivas son esenciales para el desarrollo de habilidades técnicas y socioemocionales	-Explora diversas expresiones motrices y rítmicas a través de juegos corporales y rondas, integrándolas en su desarrollo. -Apropiación de juegos recreativos como herramienta para su crecimiento y aprendizaje. -Domina juegos colectivos que fomentan la cooperación y el trabajo en equipo con sus compañeros.	Rondas con objetivo específico en baloncesto o habilidades que se enfoquen en el deporte. Juegos de circuitos Retos de baja complejidad. Las dinámicas y juegos grupales son esenciales para que los jugadores asimilen y apliquen las técnicas de defensa y ataque en situaciones reales de juego. A través de ejercicios colaborativos, se fomenta la comunicación, la coordinación y la toma de decisiones rápidas, mejorando tanto la cohesión del equipo como la ejecución individual en defensa y ataque	juegos que permitan la expresión de emociones como felicidad, nervios, sorprendido, etc juegos individuales, juegos competitivos, juegos cooperativos ejemplo: - Revienta Globos - Balón sorpresa - Gladiadores

PSICOSOCIAL		Desarrollo de habilidades de desarrollo personal	Autoestima y autoconcepto Emociones Valores Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro Utilizar ejemplos de deportistas con actitudes positivas Modelado Autoestima y autoconcepto El niño confía en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo. El niño recibe acompañamiento de acudientes algunas veces en el espacio deportivo. Escolarización. Enamoramiento" y acercamiento al deporte Gusto por el deporte. Formación integral "desarrollo académico"	Elogiar los logros de los jugadores motiva su desarrollo emocional, fomenta valores como la disciplina y el respeto, y promueve hábitos saludables y habilidades sociales. El trabajo en equipo se refuerza, mientras que se asegura un deporte seguro, con énfasis en la higiene, el cuidado del espacio y la alineación con las directrices de la OMS, integrando el deporte con el enfoque educativo del colegio El enfoque debe integrar a los acudientes en el proceso, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes dentro del marco de los Derechos Humanos. Los talleres de escuelas de familia fomentan familias conscientes que apoyan un deporte baloncesto y la formación de deportistas integrales, evaluando su progreso mediante la medición de la Educación Física y Deportiva (EDF)	
		Componente Familiar			
		festival o clínica deportiva de baloncesto			

MOTORA		*Habilidades básicas motoras *Ejecución de movimientos y desplazamientos, utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario *espacio - cuerpo	- Explora y reconoce diferentes expresiones motrices y deportivas, tanto individuales como grupales, considerando la importancia de una buena hidratación, nutrición e higiene para mejorar su rendimiento físico. - Apropiación de juegos deportivos y competitivos, tanto individuales como grupales, comprendiendo los efectos de una correcta alimentación e higiene en su condición física. - Domina las reacciones físicas de su cuerpo al participar en actividades deportivas, reconociendo los cambios orgánicos que ocurren durante el ejercicio, según sus capacidades.	*El juego de "refugios", obstáculos, exploradores y perseguidores permite explorar las acciones básicas motrices, como el desplazamiento en círculo, alternando dirección (derecha e izquierda) y cambiando de pierna. Esta dinámica favorece la coordinación, el equilibrio y el control corporal, mientras los participantes aprenden a adaptarse rápidamente a los cambios de ritmo y dirección, mejorando su agilidad y capacidad de reacción *Secuencias de los diferentes movimientos que ayudan a la complejidad de la base del baloncesto (driblar- pasar- lanzar)	juegos que permitan el reconocimiento del esquema corporal Juego de habilidades motrices básicas y coordinativas (correr, saltar, lanzar, atrapar, transportar, conducir, empujar, halar, etc.) sin y con elementos. ejemplo: - juego de reacción atrapa el cono - circuito motriz - relevos transportando balón
COGNITIVA		Los fundamentos tácticos en baloncesto se entrenan mediante ejercicios que mejoran la atención y la toma de decisiones en diversas situaciones de juego, optimizando la lectura del juego y la adaptación rápida en ataque y defensa.	- Reconoce las normas y medidas de seguridad y comportamiento en las prácticas, y cómo benefician la condición física. - Identifica los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para mejorar el estado físico. - Explora talentos y habilidades en actividades, y observa los cambios orgánicos que se reflejan en el cuerpo.	Desafíos personales y colectivos.	juegos que promuevan las diferentes emociones y promuevan la resolución de problemas del NNAJ de forma individual y colectiva Ejemplo: - juego memoria - simon dice dice



Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

MENSIONES	NIVEL	CICLO	CONTENIDOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES PROPUESTAS	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
-----------	-------	-------	------------	--------------------------	------------------------	-------------------------

LÚDICA	APROPIACIÓN	Ciclo 2: 3° - 4° (8 - 10 años)	Valores, trabajo en equipo, cooperación y respeto. Juego que fomenten la cooperación y la comunicación entre los escolares, adaptado las bases fundamentales que componen el deporte .	-Explora expresiones de movimiento rítmico y armonioso en juegos corporales y rondas, reconociendo su relación con el centro de interés. -Integra diferentes tipos de juegos y actividades recreativas en el desarrollo del centro de interés. - Participa activamente en juegos grupales con amigos, fomentando acciones colectivas ligadas al centro de interés.	Metodologías adaptadas al nivel de complejidad para fomentar la cooperación y el trabajo en equipo desde actividades lúdicas que requieran la colaboración entre pares. Juegos deportivos adaptados a la similitud del juego baloncesto Juego de roles, donde permite que el estudiante experimente cualquier posición en el campo del juego y respete el espacio de sus compañeros para así tener una visibilidad más adecuada del juego	Aplicar juegos pre deportivos que permitan el acercamiento al baloncesto, permitiendo el reconocimiento del entorno y de qué forma sumar al equipo (colectivo) - zig-zag con y sin elemento - pac man - escalera de coordinación
--------	-------------	--------------------------------------	--	---	--	---

PSICOSOCIAL		Desarrollo personal – “habilidades socioemocionales”	Autoestima y autoconcepto Emociones Valores Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro		
		Desarrollo de habilidades de desarrollo personal (Elogiar los esfuerzos y logros, Emociones, Valores, Hábitos de vida, Habilidades sociales, Trabajo en equipo, Motivación, Deporte Seguro, Enfoque ecológico)	El niño confía en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo. El niño logra etiquetar la emoción y cómo se expresan en su cuerpo y su mente. El niño logra etiquetar las emociones del otro en su expresión corporal El niño logra reconocer las causas de la emoción y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. El niño logra reconocer las causas de las emociones de otros y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. Los niños identifican conductas inapropiadas, como el acoso, la intimidación, o cualquier forma de violencia verbal, física o psicológica, tanto de parte de compañeros, entrenadores, familiares entre otros.	Utilizar ejemplos de deportistas con actitudes positivas Modelado Autoestima y autoconcepto Identificación-consciencia de la emoción Aceptación de la emoción Regulación de la emoción Responsabilidad Respeto Amistad Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro Enfoque ecológico	
		Componente Familiar	El niño recibe acompañamiento de su familia algunas veces en el espacio deportivo	Reconocimiento de las dinámicas deportivas. Vinculación de los acudientes. La creación de un ambiente de apoyo para su desarrollo integral, y no tanto deportivo. Marco jurídico: DDHH de infancia y adolescencia Talleres escuelas de familia	
		intercolegiados JEC propuesta de hacer un campeonato con solo los colegios pertenecientes al programa	El niño cumple de forma parcial con sus deberes académicos y en el espacio deportivo porque considera que es importante para su formación.	Escolarización. Enamoramiento” y acercamiento al deporte baloncesto Gusto por el deporte. Formación integral “desarrollo académico”	

Comment [2]: Dejar tal cual componente psicosocial

MOTORA			Habilidades motoras intermedias	- Reconoce cambios en la respiración y combina movimientos en juegos variados, fortaleciendo habilidades físicas de forma continua.	predeportivos para baloncesto; "refugios", obstáculos, exploradores y perseguidores. La carretilla, flexiones de brazo, botellón, distancia tiempo y estiramientos	Circuitos donde se combinan las habilidades y capacidades físicas básicas con un breve enfoque al baloncesto ejemplo: - circuito con y sin elemento
			Capacidades condicionales	- Explora posturas y aplica conceptos de fuerza, velocidad, y flexibilidad en actividades deportivas ajustadas al centro de interés.	Realizar adaptaciones creativas para alcanzar el aro con el balón de baloncesto, teniendo una técnica adecuada	juegos que permitan la aplicación de límite de espacios ejemplo: - ponchados - rey del dribling
COGNITIVA			Destreza básica dribling pase lanzamiento	- Practica movimientos del centro de interés en su comunidad, integrando fuerza, velocidad y resistencia para mejorar su rendimiento.	Cambios de niveles y desplazamientos multilaterales.	juegos sin y con elementos de forma individual y colectiva ejemplo: - congelados
			Fundamentos técnicos posición básica habilidades del deporte			
			Direcciones y relaciones témporo - espaciales, por medio de la concentración, atención y memoria.	- Reconoce instalaciones, materiales y normas de seguridad del centro de interés que apoyan el desarrollo de sus capacidades físicas de forma continua y equilibrada. - Participa en juegos libres y dirigidos respetando a sus compañeros y las reglas, aplicando movimientos técnicos del centro de interés. - Practica juegos recreativos con autonomía, siguiendo normas y utilizando técnicas específicas del centro de interés.	Juegos y retos predeportivos adaptados a la mejora de las capacidades cognitivas.	Aplicar juegos pre deportivos de baloncesto realizando acercamiento al reglamento. juegos que dan muestra de las capacidades coordinativas: viso-manual, viso-pedico ejemplo: - reloj de pases - dribling en zig-zag con lanzamiento - 2 carriles

DIMENSIONES	NIVEL	CICLO	CONTENIDOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES PROPUESTAS	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
LÚDICA	DOMINIO	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años) Ciclo 4: 8°, 9° (12 – 15 años)	Juegos predeportivos individuales y grupales de desarrollo de destrezas físicas, coordinativas y técnicas propias del deporte de baloncesto Acciones y actividades que estimulen la creatividad para la ejecución de los fundamentos básicos de baloncesto	- Explora técnicas y formas jugadas del centro de interés mediante actividades recreativas, reconociendo su condición física y respuesta corporal. - Realiza actividades recreativas que le permiten identificar sus acciones motrices y respuesta fisiológica en distintos movimientos. - Integra el movimiento en juegos y recreación del centro de interés como hábito saludable y lo incorpora en su vida diaria.	Juegos y actividades lúdicas para desarrollar movimientos de ajuste corporal y postural aplicados en defensa y ataque. Dinámicas lúdicas planteadas desde lo simple a lo complejo que permitan la integración del cuerpo para el desarrollo de juegos con variaciones y adaptaciones creativas e imaginativas	usar el juego como el medio para reforzar técnicas propias del baloncesto: darle dificultad avanzada a los diferentes gestos que permitan fluidez en los movimientos con relación al reglamento ejemplo: - rey del dribbling - rey del campo - competencia de lanzamientos

PSICOSOCIAL		Desarrollo personal – "habilidades socioemocionales"	Autoestima y autoconcepto Emociones Valores Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro	
		Desarrollo de habilidades de desarrollo personal (<i>Elogiar los esfuerzos y logros, Emociones, Valores, Hábitos de vida, Habilidades sociales, Trabajo en equipo, Motivación, Deporte Seguro, Enfoque ecológico</i>)	El niño confía en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo. El niño logra etiquetar la emoción y cómo se expresan en su cuerpo y su mente. El niño logra etiquetar las emociones del otro en su expresión corporal El niño logra reconocer las causas de la emoción y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. El niño logra reconocer las causas de las emociones de otros y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. Los niños identifican conductas inapropiadas, como el acoso, la intimidación, o cualquier forma de violencia verbal, física o psicológica, tanto de parte de compañeros, entrenadores, familiares entre otros.	Utilizar ejemplos de deportistas con actitudes positivas Modelado Autoestima y autoconcepto Identificación-consciencia de la emoción Aceptación de la emoción Regulación de la emoción Responsabilidad Respeto Amistad Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro Enfoque ecológico
		Componente Familiar	El niño recibe apoyo y ánimo de parte de su familia en el espacio deportivo	Reconocimiento de las dinámicas deportivas. Vinculación de los acudientes. La creación de un ambiente de apoyo para su desarrollo integral, y no tanto deportivo. Marco jurídico: DDHH de infancia

Comment [3]: Dejar componente
psicosocial tal cual

MOTORA			Habilidades motoras avanzadas	- Reconoce acciones motrices que permiten evaluar su condición física y respuesta fisiológica, aplicando técnicas y formas jugadas del centro de interés.	Se adaptan posibilidades para generar lanzamientos de voleo, látigo y bombero desde una posición de rodillas.	aplicar test o pruebas generales y del baloncesto de forma periódica ejemplo: - circuito de lanzamiento - carrera 10seg - carrera 30seg
			capacidades condicionales	- Comprende movimientos técnicos y capacidades individuales necesarias para el centro de interés, viendo la actividad física como un hábito saludable en su vida diaria.	Salto con el lazo, entradas de posición alta a baja, circuito de velocidad y fuerza	
			fundamentos básicos	● Control del balón ● Juego de pies ● Coordinación ● Salto ● Pase ● Tiro a canasta	secuencia de acciones motrices para baloncesto	fundamentación del baloncesto ejemplo: - detención en 1 y 2 tiempos - dribling estático y dinámico - circuito de pases
			fundamentos técnicos; pie de pivot pase de : pecho, picado, por encima de la cabeza, con una mano, mano a mano. tiro de dos puntos, libre y tres puntos dribling de proteccion	- Explora movimientos amplios y precisos que fortalecen su destreza, identificando su condición física a través de técnicas y pruebas específicas.	Plantear situaciones específicas, defensa, buscar marcar, situaciones reales en la cancha de baloncesto	juego específico del deporte donde se evidencia tecnica y tactica ejemplo: - entradas al aro - defensa y ataque

COGNITIVA			Conceptos tácticos y terminología propia del deporte	- Explora técnicas de movimiento en prácticas deportivas, reconociendo rutinas de calentamiento y recuperación propias del centro de interés. - Controla y ejecuta correctamente técnicas de movimiento en actividades deportivas, aplicando rutinas de calentamiento y recuperación del centro de interés. - Comprende y valora los movimientos técnicos y capacidades individuales, reconociendo cambios en la respuesta fisiológica durante la actividad física.	Juegos de 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4 y 5vs5 y reglamento (categorías, vestuario, escenario)	competencia de baloncesto donde se evidencia técnica y táctica a nivel individual y colectivo en relación a la posesión o no de la pelota. juego completamente reglamentado ejemplo: - 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4 y 5vs5
-----------	--	--	--	---	---	---

11

Sistema Valorativo

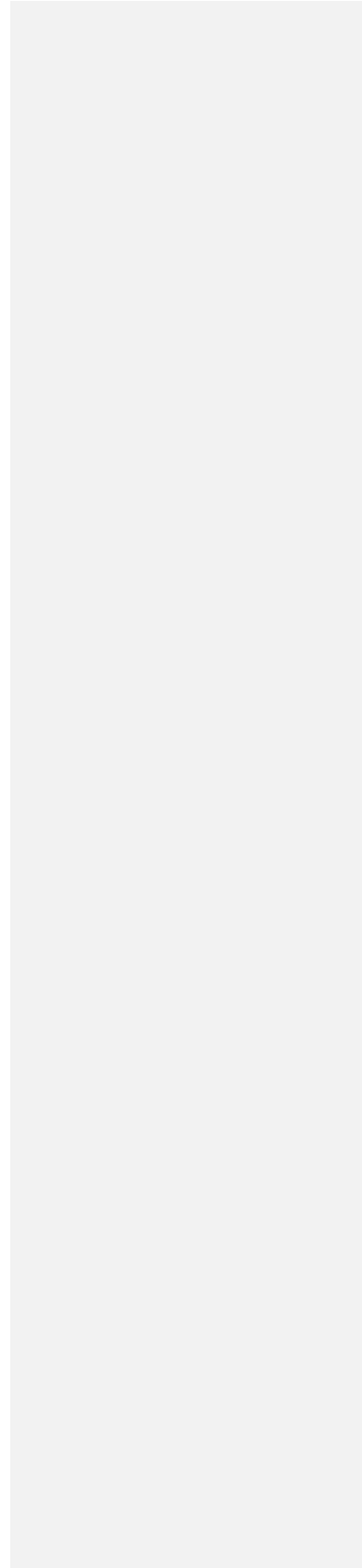
Dimensiones a valorar

Las dimensiones a valorar se refieren a los aspectos o áreas de desarrollo que se evalúan en el plan pedagógico. Estas dimensiones pueden incluir aspectos cognitivos, emocionales, sociales, físicos o éticos, entre otros. La valoración de estas dimensiones permite obtener información sobre el progreso y el logro de los estudiantes en diferentes áreas de desarrollo y adaptar las estrategias educativas en consecuencia.

Indicadores de desempeño por deporte

Los indicadores de desempeño por deporte son los criterios o medidas utilizadas para evaluar el rendimiento de los participantes en una actividad deportiva. Estos indicadores pueden incluir aspectos técnicos, tácticos, físicos o psicológicos, dependiendo del deporte específico. Los indicadores de desempeño permiten medir el progreso y la eficacia de los participantes en la práctica deportiva y pueden utilizarse para establecer metas y realizar ajustes en la enseñanza y el entrenamiento.

Comment [4]: Esto no lo deben cambiar



Bibliografía

Referencias Bibliográficas Protocolos Evaluación

- Forteza de la Rosa, A. 1998. Alta Metodología, carga y estructuración del Entrenamiento. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- García Manso, J. 1998. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Editorial Gymnos.
- Emilio J Martínez López (2002) Pruebas de Aptitud Física. Editorial Paidotribo, primera edición.
- Grosser, M. Entrenamiento de alto rendimiento deportivo. Barcelona: Científico Técnica, 1988.
- Harre, D. 1991. Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Roca.
- Kuztnesov, V. V. 1981. Preparación de la Fuerza en los Deportistas de Categorías Superiores. La Habana: Editorial Orbe.
- Matvéiev, L. 1986. El proceso del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Thompson, Peter J. L. 1999. Introducción a la Teoría del Entrenamiento. England: Federación Internacional de Atletismo Amateur.
- Verkhoshansky, Y. 2002. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.
- Zatsiorski, V. M. Metrología Deportiva. Moscú: Editorial Planeta, 1989.
- Pérez, E. 2008 Las pruebas o Test en el Deporte, Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 126 - noviembre de 2008. <https://www.efdeportes.com/efd126/las-pruebas-o-tests-en-el-deporte.htm>
- IDRD. 2020. Protocolo Batería de Test Físicos Deportivos Motores Sistema de Rendimiento Paralímpico De Bogotá.
- U. Cundinamarca, 2018, Protocolos de Pruebas para Licenciados en Educación Física. <https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/admisiones/2018/protocolo-pruebas-lic-edu-fisica-2018.pdf>

Contenido Psicosocial

- Coldeportes (2015). Lineamientos de Política Publica en Ciencias del Deporte en Desarrollo Psicosocial. Resolución 406 de julio 2013 del IDRD-Bogotá.
- Osorio, D. & Fernández, M. 2010. La trascendencia psicosocial del deporte en la juventud. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, agosto de 2010.
- Fredricks, L. A. & Eccles, J. S. (2003). Parental influences on youth involvement in sports. En M. R Weiss (Ed.), Developmental Sport and Exercise Psychology: A lifespan perspective (pp. 145-164). Morgantown. Fitness Information Technology, Inc.
- Myers, D (2005). Psicología social. Mc Graw Hill, Octava Edición, Colombia.
- Puni A.S. Dr. La preparación psicológica para la competencia deportiva / A.S. Puni. -- boletín científico técnica I.N.D.E.R.
- bMazur A.G. Lucha Clásica manual metodológico/ A.G. Mazur. —Editorial científico-técnica Ciudad de la Habana: 1985.
- Zintl F. Entrenamiento de la resistencia / F. Zintl. —Ediciones Roca S.A , México : 1991 .
- Alexander P. Aptitud física, característica morfológica y composición corporal / P. Alexander. —Pruebas estandarizadas, Editorial Deportiva Caracas. —Venezuela: 1995.
- Berxoshanski V.I. La programación de las cargas de entrenamiento / V.I. Berxoshanski. — Editorial Moscú. —Moscú: 1985.
- Calderón C. Y colectivo. Fundamentos Generales de la Teoría y metodología de la educación Física/ C. Calderón y colectivo. —Editorial Pueblo y educación. —La Habana:

1993.

Ehlenz Grosser y Zimmerman. Los principios, la fuerza y la planificación del entrenamiento.

deportivo / Grosser Ehlenz y Zimmerman. —Ediciones roca s/a .—México: 1990.

Platanov B.P. La adaptación en el deporte/ B.P. Platanov.—Editorial Paidativo Barcelona.— España: 1992.

Zatsiorski U.M. Metrología Deportiva / U.M. Zatsiorki.—Edición Emilio Pérez Simperg.— Editorial Pueblo y Educación.--- Ciudad de la Habana: 1989.

Ozolin, N.G. "Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo"

El oro y la oscuridad: la vida gloriosa de Kid Pambele. Autor Alberto Salcedo Ramos.

Manual médico de la A.I.B.A

Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Fisiología del ejercicio, López Chicharro.

Fundamentos teóricos de las capacidades físicas, Carlos Peral García.

<https://www.efdeportes.com/efd190/acerca-del-talento-deportivo.htm> (Talento)

<https://q-se.com/que-es-un-talento-deportivo-bp-u57cfb26e6d50a> (Talento)

[Irurtia & Iglesias, 2019\). \(detección, captación y selección\)](#)

Reglamento internacional de lucha - United Word Wrestling

Chirino, José. Morphofunctional evaluation in wrestlers for the individualization of training

- Universidad de Granma, Cuba - **ISSN-e:** 1718-9088: 2021



COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO I.E.D.

Localidad 7ª Bosa

Resolución de Aprobación No.07-0834 del 20 de mayo de 2.014

DANE: 211001076958 - NIT 830.057.661-5



- La disposición de la institución con los estudiantes para el desarrollo de las actividades por diferentes metodologías
- adaptabilidad al cambio
- fomento de acciones para mejorar la calidad de vida por medio de hábitos saludables
- participación interactiva
- seguridad en el parque timiza
- material suficiente para todos los escolares
- se hace uso de todas las herramientas pedagógicas tanto del idrd como del colegio en cada una de las sesiones de clase

- Buen uso de los escenarios
- Alianzas de festivales deportivos, zonales, distritales, nacionales e internacionales
- Estrategias de mejora para llegar a todos los sectores de Bogotá, por medio del deporte usando de forma más efectiva el tiempo libre
- Metas generales a corto, mediano y largo plazo para los deportistas
- Educación integral
- Muy buenos formadores con mucho reconocimiento deportivo y académico

FORTALEZAS

CENTROS DE FORMACIÓN

OPORTUNIDADES

DEBILIDADES

ENTIDAD IDRD 2024

AMENAZAS

- El material en los parques que se usan de contingencia
- No buen uso de los espacios que se encuentran disponibles
- Pocos festivales deportivos nacionales e internacionales en los escenarios deportivos
- Desconocimiento de las acciones adelantadas a nivel técnico y pedagógico
- Elaboración de productos pedagógicos relacionado con capacitaciones previas a mi ingreso
- Llegar a 3er periodo de los estudiantes no se tiene un proceso continuo
- Los docentes acompañantes se ausentan en la sesión de clase (solo me pasa en el grupo 1)martes en la mañana

Los parques que se usan de contingencia el (Cayetano)la seguridad es muy reducida, los baños quedan lejos toca salir del parque para ingresar a los baños

- Cortar el proceso de los estudiantes en el deporte
- No dejar comprar hidratación en las tiendas certificadas debidamente en el parque timiza
- El no trabajo en conjunto con los profesores acompañantes.

FORMADORA ERIKA ESCOBAR RESTREPO - BALONCESTO

FORMADORA: ERIKA LILIANA ESCOBAR RESTREPO (C.I. BALONCESTO)

TEMA: inclusión y diferencia en el deporte

GRUPO: 1-2-3-4

COLEGIO: IED VILLAS DEL PROGRESO

OBJETIVO:

El objetivo de esta clase de baloncesto es promover la inclusión y la igualdad de oportunidades para todos los participantes, independientemente de sus habilidades, género, origen o condición física. A través de actividades adaptadas, buscamos crear un ambiente de respeto y colaboración, donde cada individuo pueda desarrollar sus habilidades, superar barreras y participar activamente en el juego. Además, se fomentará el entendimiento y la apreciación de las diferencias en el deporte, destacando la importancia de la diversidad como una fortaleza que enriquece tanto el rendimiento individual como colectivo. De esta manera, se promoverá un espíritu de equipo inclusivo, donde todos los estudiantes, sin importar sus características, puedan experimentar el disfrute y los beneficios del baloncesto

EVIDENCIAS:



TELEFONO ROTO

GESTUAL Y VERBAL



DESCRIPCION:

La actividad del "Teléfono Roto" con los niños del Colegio Villas del Progreso tiene como objetivo promover la comunicación efectiva, la escucha activa y la importancia de trabajar en equipo de manera divertida y dinámica. En esta actividad, los estudiantes se dividen en pequeños grupos, formando un círculo, y el profesor inicia enviando un mensaje corto y claro al primer niño que tenga cerca.

El mensaje debe ser una frase sencilla relacionada con el tema de la clase, la inclusión pero también puede incluir elementos de humor o curiosidades para mantener el interés de los niños. El primer niño, al recibir el mensaje, debe susurrarlo al oído del siguiente niño, quien, a su vez, lo transmitirá al siguiente, y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue al último niño del círculo.

Una vez que el mensaje ha llegado al final, el último niño debe decir en voz alta lo que ha escuchado. A menudo, el mensaje final no coincide con el original debido a malentendidos o errores en la transmisión. Esto genera un momento divertido, pero también invita a reflexionar sobre cómo la información puede distorsionarse si no se presta atención a los detalles o no se comunica de manera clara.

ACTIVIDAD 2

Objetivo: El propósito de esta actividad es permitir que los niños reflexionen sobre los conceptos de inclusión, diversidad y la manera en que el deporte puede influir en su vida diaria. A través de la representación de escenas creadas por ellos mismos, los niños podrán explorar cómo la diferencia es una fortaleza y cómo la inclusión favorece el trabajo en equipo y la convivencia.

Descripción de la Actividad:

Introducción y Reflexión (10-15 minutos): El facilitador inicia la actividad con una breve charla sobre inclusión y diversidad en el deporte, resaltando cómo, independientemente de nuestras diferencias (ya sea de habilidades, género, origen, o cualquier otra característica), todos podemos formar parte de un equipo y aportar algo valioso. Se dan ejemplos de situaciones donde personas con diferentes habilidades, orígenes o características se han unido en el deporte y han logrado cosas increíbles gracias al trabajo en equipo.

Creación de las Escenas (20 minutos): Los niños se agrupan en pequeños equipos de 4 a 6 personas. Cada grupo debe crear una escena que represente una situación de inclusión o diferencia en el contexto de un deporte (puede ser baloncesto, fútbol, voleibol, etc.). La escena debe abordar un tema como:

- Cómo un jugador con alguna habilidad diferente es incluido en un equipo.
- Un jugador que supera una barrera relacionada con la diversidad (por ejemplo, discriminación por género o por ser nuevo en el deporte).
- Cómo el trabajo en equipo puede hacer que todos, independientemente de sus diferencias, sean parte del éxito.

- Cómo un niño con una discapacidad logra ser parte activa de una actividad deportiva, con la ayuda de su equipo.

Los niños tienen 10-15 minutos para organizarse, decidir qué quieren representar, y preparar la escena. Pueden incluir diálogos, gestos y expresiones para mostrar cómo las diferencias pueden ser una ventaja y cómo la inclusión enriquece la experiencia deportiva.

Representación de las Escenas (15-20 minutos): Cada grupo presentará su escena frente a los demás. El facilitador y los niños observadores deben estar atentos, y después de cada representación, se abrirá un pequeño espacio para reflexionar sobre lo que ocurrió en la escena. Algunas preguntas orientadoras para la reflexión pueden ser:

- ¿Cómo se sintió el niño o la niña que fue incluido/a en el grupo?
- ¿Qué diferencia marcó en el equipo tener personas con habilidades diversas?
- ¿Cómo creen que se aplican estas lecciones a la vida diaria de cada uno de ustedes?
- ¿Qué pueden aprender del deporte para ser más inclusivos fuera del campo de juego?

Reflexión Final y Cierre (10 minutos): Después de que todos los grupos hayan presentado sus escenas, el facilitador guía una conversación grupal sobre lo que aprendieron durante la actividad. Se puede preguntar a los niños cómo se sentirían si estuvieran en la situación de ser incluidos o si fueran parte de un equipo diverso. El facilitador también puede resaltar cómo el deporte enseña a valorar las diferencias y a trabajar juntos para lograr objetivos comunes, tanto en la cancha como en la vida cotidiana.



ACTIVIDAD 3

Objetivo:

El objetivo principal de esta actividad es promover la inclusión a través de la danza, mostrando que el baile puede ser una forma de expresión universal que une a todos los niños, sin importar sus habilidades, género, origen o cualquier otra diferencia. A través del baile, los niños aprenderán a trabajar juntos, respetar las diferencias y celebrar la diversidad, mientras se divierten y disfrutan del Día de los Niños.

Descripción de la Actividad:

Introducción y Reflexión Se inicia la actividad con una pequeña charla sobre la importancia de la inclusión y cómo el baile es una de las formas de expresión más universales, que no requiere de habilidades especiales, sino de ganas de disfrutar y compartir. El facilitador explica que todos los niños, independientemente de su ritmo, habilidades o experiencia previa, tienen un lugar en la pista de baile, y todos pueden aportar algo único.

Durante esta charla, el formador destaca ejemplos de cómo la danza ha sido una herramienta de inclusión en diversos contextos y cómo a través de la música y el movimiento, las barreras se derrumban y todos pueden ser parte de un grupo, independientemente de sus diferencias.

Calentamiento Inclusivo Se realiza un calentamiento en grupo, donde todos los niños se mueven al ritmo de una canción alegre y energética. El calentamiento incluye movimientos simples y accesibles para todos, asegurándose de que todos puedan participar, sin importar sus capacidades. Los movimientos pueden incluir saltos suaves, estiramientos, giros y movimientos de brazos, adaptados para que todos los niños se sientan cómodos y puedan disfrutar del momento. Se fomenta la participación activa y el respeto por los espacios de los demás.

Estrategias para la Inclusión en la Coreografía:

- Se incorporan movimientos fáciles de ejecutar, pero también se proponen variaciones o adaptaciones para niños con movilidad reducida o con dificultades para realizar ciertos movimientos. Por ejemplo, un niño en silla de ruedas puede participar moviendo los brazos al ritmo de la música o girando la silla al compás de los pasos.
- Se anima a los niños a personalizar algunos pasos de la coreografía según sus habilidades, como realizar movimientos con mayor amplitud o añadir su propio estilo.
- Los niños se agrupan de manera que puedan apoyarse mutuamente. Si un niño tiene alguna dificultad para seguir el ritmo o el movimiento, los compañeros pueden ayudarlo sin presionar ni hacerle sentir incómodo.

Bailamos Todos Juntos Cuando todos los niños ya han aprendido los pasos básicos, se hace una práctica general, y luego se realiza una pequeña "presentación" en la que todos los niños bailan juntos, sin importar las diferencias. Durante esta parte, se hace especial

énfasis en la cooperación y el disfrute colectivo, más que en la perfección de los movimientos.

Para agregar un toque de inclusión adicional, los niños pueden bailar en parejas o en grupos mixtos (mezclando niños con diferentes habilidades), lo que les permitirá apoyarse mutuamente y crear una atmósfera de solidaridad y respeto.

Cierre y Reflexión (10 minutos): Al final de la actividad, el formador reúne a todos los niños y les pide que reflexionen sobre lo que aprendieron durante la actividad. Algunas preguntas para guiar la reflexión pueden ser:

- ¿Cómo se sintieron al bailar todos juntos, sin importar las diferencias?
- ¿Qué fue lo más divertido de la actividad?
- ¿Cómo pueden aplicar lo que aprendieron en esta actividad sobre inclusión en su vida diaria?
- ¿Qué significa para ustedes que todos tengan un espacio en el baile, aunque no todos se muevan de la misma manera?

Se refuerza el mensaje de que en la danza, como en la vida, lo importante no es ser igual, sino disfrutar de la diversidad y trabajar juntos para crear algo especial.

