



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

TUNJUELITO CAMPEONA

PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE	BALONCESTO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 1 AL 8	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	M, J, V :2:00 PM / S. 8:00 AM.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 P.M / 1:30 PM
BARRIO:	SAN CARLOS, VENECIA Y TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		DIAGONAL 51 #18B- 00 / Carrera 53A 49 sur/ Calle 51 sur con cra 24D costado sur oriental / Parque San Benito Cel. 3205600271	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	CHARLA DE BIENVENIDA, ENTRADA EN CALOR MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO DINAMICO		20 MINUTOS			EN ESTA FASE DEL ENTRENAMIENTO REALIZAMOS LA CHARLA DE BIENVENIDA DONDE INDAGAMOS EL ESTADO FÍSICO Y MENTAL DE LOS PARTICIPANTES, LUEGO PROCEDEMOS A REALIZAR UNA CARRERA CONTINUA POR 7 MINUTOS ALREDEDOR DE LA CANCHA POSTERIOR A LA CARRERA REALIZAMOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS LUEGO DE CADA MOVIMIENTO ARTICULAR			CONOS Y PLATILLOS	
CENTRAL	TÉCNICA SITUACIONAL TRABAJO DEFENSIVO, CAPACIDADES COORDINATIVAS		40 MINUTOS			INICIAMOS CON 10 MINUTOS DE CARRERA CONTINUA ESTE TIPO DE MANIOBRAS SON DE LAS QUE REQUIEREN MAYOR CONCENTRACIÓN. LOS PARTICIPANTES DEBEN UBICAR HILERAS DE PLATILLOS FUERA DEL ÁREA TIPO HERRADURA, PARA ESTE EJERCICIO EN SU FASE INICIAL UTILIZAMOS BALÓN POR PAREJAS Y SE DEBEN DESPLAZAR DE EXTREMO A EXTREMO EMPLEANDO LA TÉCNICA DE DRIBLING Y PERFILACIÓN			CONOS, ESCALERAS, BALONES	
FINAL	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACIÓN		30 MINUTOS			EN EL CENTRO DEL CAMPO NOS UBICAMOS PARA REALIZAR LA RETROALIMENTACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO, LAS PREGUNTAS CON MAYOR FRECUENCIA DE ESTA INCIDENCIA SON ¿COMO SE SINTIERON? ¿QUE DIFICULTAD TUVIERON EN LA EJECUCIÓN? Y POR ULTIMO SE EXPLICA LA IMPORTANCIA DE LO REALIZADO POR CONSIGUIENTE NOS DISPONEMOS A REALIZAR EL ESTIRAMIENTO Y DAMOS POR FINALIZADA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO			CONOS Y PLATILLOS	
Nombre del Instructor / entrenador			MAURICIO QUIÑONES CORTES				FIRMA:			
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA				FIRMA:			





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO
TUNJUELITO CAMPEONA

PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE	BALONCESTO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 9 AL 15	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	M, J, V .2:00 PM / S. 8:00 AM.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 P.M / 1:30 PM
BARRIO:	SAN CARLOS, VENECIA Y TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		DIAGONAL 51 #18B- 00 / Carrera 53A 49 sur/ Calle 51 sur con cra 24D costado sur oriental / Parque San Benito Cel. 3205600271	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	CHARLA DE BIENVENIDA, ENTRADA EN CALOR MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO DINAMICO		20 MINUTOS			EN ESTA FASE DEL ENTRENAMIENTO REALIZAMOS LA CHARLA DE BIENVENIDA DONDE INDAGAMOS EL ESTADO FÍSICO Y MENTAL DE LOS PARTICIPANTES, LUEGO PROCEDEMOS A REALIZAR UNA CARRERA CONTINUA POR 7 MINUTOS ALREDEDOR DE LA CANCHA POSTERIOR A LA CARRERA REALIZAMOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS LUEGO DE CADA MOVIMIENTO ARTICULAR			CONOS Y PLATILLOS	
CENTRAL	TÉCNICA SITUACIONAL TRABAJO DEFENSIVO, CAPACIDADES COORDINATIVAS		40 MINUTOS			UBICAMOS PLATILLOS EN FORMA DE ZIG - ZAG PARA REALIZAR UN REGATE HACIA EL ARO, EMPLEAN LA MECÁNICA DE TIRO, POR ÚLTIMO, TERMINAMOS CON UN 3 VS 3 PARA REALIZAR LOS MOVIMIENTOS EN SITUACIÓN REAL DE JUEGO			CONOS, ESCALERAS, BALONES	
FINAL	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACIÓN		30 MINUTOS			EN EL CENTRO DEL CAMPO NOS UBICAMOS PARA REALIZAR LA RETROALIMENTACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO, LAS PREGUNTAS CON MAYOR FRECUENCIA DE ESTA INCIDENCIA SON ¿COMO SE SINTIERON? ¿QUE DIFICULTAD TUVIERON EN EJECUCIÓN? Y POR ULTIMO SE EXPLICA LA IMPORTANCIA DE LO REALIZADO POR CONSIGUIENTE NOS DISPONEMOS A RELIZAR EL ESTIRAMIENTO Y DAMOS POR FINALIZADA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO			CONOS Y PLATILLOS	
Nombre del Instructor / entrenador			MAURICIO QUIÑONES CORTES				FIRMA:			
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA				FIRMA:			





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

TUNJUELITO CAMPEONA

PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE	BALONCESTO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 16 AL 22	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	M, J, V :2:00 PM / S. 8:00 AM.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 P.M / 1:30 PM
BARRIO:	SAN CARLOS, VENECIA Y TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		DIAGONAL 51 #18B- 00 / Carrera 53A 49 sur/ Calle 51 sur con cra 24D costado sur oriental / Parque San Benito Cel. 3205600271	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	CHARLA DE BIENVENIDA, ENTRADA EN CALOR MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO DINAMICO		20 MINUTOS			EN ESTA FASE DEL ENTRENAMIENTO REALIZAMOS LA CHARLA DE BIENVENIDA DONDE INDAGAMOS EL ESTADO FÍSICO Y MENTAL DE LOS PARTICIPANTES, LUEGO PROCEDEMOS A REALIZAR UNA CARRERA CONTINUA POR 7 MINUTOS ALREDEDOR DE LA CANCHA POSTERIOR A LA CARRERA REALIZAMOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS LUEGO DE CADA MOVIMIENTO ARTICULAR			CONOS Y PLATILLOS	
CENTRAL	TÉCNICA SITUACIONAL TRABAJO DEFENSIVO, CAPACIDADES COORDINATIVA		40 MINUTOS			TRABAJO DE RESISTENCIA CON BALON, ALREDEDOR DE LAS LINEAS DE TIRO, UTILIZAMOS LA CANCHA A LO ANCHO CON PAREJAS FRENTE A FRENTE DONDE DEBEN LANZAR EL BALÓN DE EXTREMO A EXTREMO SIN QUE TOQUE EL SUELO, CABE ACLARAR QUE ESTE TRABAJO ES ADAPTATIVO PARA QUE LOS INTEGRANTES LOGREN EL OBJETIVO DE ENTREGAR EL BALÓN SIN QUE TOQUE EL SUELO, LUEGO POR PAREJAS CON BALÓN REALIZAMOS LANZAMIENTOS TIPO HERRADURA Y TERMINAMOS CON UN PEQUEÑO CAMPEONATO DE TIROPARTIDO CON TIEMPOS NO SUPERIOR A 8 MINUTOS			CONOS, ESCALERAS, BALONES	
FINAL	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACIÓN		30 MINUTOS			EN EL CENTRO DEL CAMPO NOS UBICAMOS PARA REALIZAR LA RETROALIMENTACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO, LAS PREGUNTAS CON MAYOR FRECUENCIA DE ESTA INCIDENCIA SON ¿COMO SE SINTIERON? ¿QUE DIFICULTAD TUVIERON EN EJECUCIÓN? Y POR ULTIMO SE EXPLICA LA IMPORTANCIA DE LO REALIZADO POR CONSIGUIENTE NOS DISPONEMOS A RELIZAR EL ESTIRAMIENTO Y DAMOS POR FINALIZADA LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO			CONOS Y PLATILLOS	
Nombre del Instructor / entrenador			MAURICIO QUIÑONES CORTES				FIRMA:			
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA				FIRMA:			





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

TUNJUELITO CAMPEONA

PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE	BALONCESTO										
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	DEL 23 AL 30	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	M, J, V :2:00 PM / S. 8:00 AM.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 P.M / 1:30 PM	
BARRIO:	SAN CARLOS, VENECIA Y TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		DIAGONAL 51 #18B- 00 / Carrera 53A 49 sur/ Calle 51 sur con cra 24D costado sur oriental / Parque San Benito Cel. 3205600271		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.				IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	CHARLA DE BIENVENIDA, ENTRADA EN CALOR MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO DINAMICO Y GIMNASIA CEREBRAL		20 MINUTOS			EN ESTA FASE DEL ENTRENAMIENTO REALIZAMOS LA CHARLA DE BIENVENIDA DONDE INDAGAMOS EL ESTADO FÍSICO Y MENTAL DE LOS PARTICIPANTES, LUEGO PROCEDEMOS A REALIZAR UNA CARRERA CONTINUA POR 5 MINUTOS ALREDEDOR DE LA CANCHA. POSTERIOR A LA CARRERA REALIZAMOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS Y GIMNASIA CEREBRAL PARA MEJORAR LA CONCENTRACION CON MOVIMIENTOS DE BRAZOS Y DEDOS INTERCALADOS.				CONOS Y PLATILLOS	
CENTRAL	TÉCNICA SITUACIONAL TRABAJO DEFENSIVO, CAPACIDADES COORDINATIVAS		40 MINUTOS			TRABAJO POR TRÍOS CON DRIBBLING DE VELOCIDAD Y FINALIZACIÓN REALIZAMOS TRENZAS, DONDE PASAMOS POR LA ESPALDA DE QUIEN LE ENTREGAMOS EL ESFÉRICO Y LANZA EL COMPAÑERO QUE ESTE EN MEJOR POSICIÓN, EL TRABAJO SIGUIENTE EL MISMO TRÍO SE UBICA EQUILIBRADAMENTE EN LA LÍNEA DE TRES PUNTOS Y REALIZAN TRASLADO DE BALÓN DONDE LA ÚLTIMA EN RECIBIR, POR ÚLTIMO TERMINAMOS CON UN PARTIDO DE 3 BLOQUES DE 7 MINUTOS PARA EVALUAR EN PARTIDO FORMATIVO				CONOS, ESCALERAS, BALONES	
FINAL	ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACIÓN		30 MINUTOS			TRABAJO DEFENSIVO SE UBICAN LOS DEPORTISTAS EN LA LÍNEA LATERAL Y SE DESPLAZAN DE MANERA FRONTAL EN VELOCIDAD FRENAN Y SE REGRESAN PERFILADOS TOCANDO LAS LÍNEAS, SEGUNDA FASE LOS DEPORTISTAS SE UBICAN EN EL RECTÁNGULO DESPLAZAMIENTO DIAGONAL Y RETORNAN CORRIENDO HACIA ATRÁS CON LOS BRAZOS ARRIBA, POR ÚLTIMO SE REALIZA UN 3 VS 3 CON CAMBIO DE ROLES PARA REALIZAR EL TRABAJO EN SITUACIÓN REAL DE JUEGO TERMINAMOS CON UN PARTIDO ANALÍTICO REFERENCIANDO AL JUGADOR QUE POSEE EL BALÓN Y A SU MARCA HASTA QUE TERMINE LA JUGADA				CONOS Y PLATILLOS	
Nombre del Instructor / entrenador			MAURICIO QUIÑONES CORTES				FIRMA:				
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA				FIRMA:				

