

[illegible]

_EPS	_GRUPO SANGU. RH	_ANTIG.	_NVO. 2025	_DIRECCIÓN	_LOCALIDAD	_TELEFONO	_MAIL	_APELLIDOS/NOMBRE ACUDIENTE(S)	_Talla. TENIS	_Talla CAMISETA	_Talla SUDADERA	_Talla UNIFORME COMPETENCIA
sanitas	B+	X		calle 30b sur #2b-17	4 SAN CRISTOBAL	3138547309	erickovalle5579@gmail.co	JUAN MANUEL RODRIGUEZ	37 M	M	M	
SALUD TOTAL	B+	X		cra 8a 39-10sur	4 SAN CRISTOBAL	3212050113	naitetrivera36@gmail.com	MARIA DE LOS ANGELES RIVERA QUINTANA	38 M	M	M	
sanitas	O+	X		calle 24a sur #1-39 E	4 SAN CRISTOBAL	3212155867	judarodriguez118@gmail.com toscanosilvajosealexander@gmail.com	LEIDY LICED QUINTERO GUTIERREZ	40 M	M	M	
CAPITAL SALUD	B+	X		CRA 8 # 32-20 sur	4 SAN CRISTOBAL	3015473433	Daviquinres@gmail.com	SANDRA GABRIELA SILVA	42 XL	XL	XL	
SURA	O+	X		Calle 27a Sur #7-95	4 SAN CRISTOBAL	3138445499	ortizbustosjohansebastian@gmail.com	MILENA REYES GOMEZ	40 M	M	M	
SANIDAD POLICIA	B+	X		calle 35 sur #9-03	4 SAN CRISTOBAL	3125760523	josefelizambrano.08@gmail.com	JHOANA BUSTOS RAMOS	42 L	L	L	
ANDRESS	O+	X		calle 30 sur #1-11	4 SAN CRISTOBAL	3044052364	jesusvillar637@gmail.com	MARIA JULIETA ROZO	42 L	L	L	
SALUD TOTAL	B+	X		Calle 38 D sur # 2B-18	4 SAN CRISTOBAL	3213644112		JULIETA CAVIEDES	41 M	M	M	
sanitas	O+	X		CRA 11a 34c 39sur	4 SAN CRISTOBAL	3102397625	fergy-26@hotmail.com gliefren65@gmail.com	YEIMI CARLINA SANCHEZ COBOS	36 S	S	S	
SANIDAD POLICIA	O+	X		carrera 1 #27B 16s	4 SAN CRISTOBAL	3222549893	dominimarcovich2009@gmail.com	MATILDE VILORIA	42 XL	XL	XL	
sanitas	A+		X	calle 23d 107-68	9 FONTIBON	3057448444		YEIMI YULIETH SANTOS MAZORCO	41 L	XL	L	
sanitas	O+		X	Carrera 100# 24c 20	9 FONTIBON	3229035943	Coolmenares070@gmail.com	DELIA CAROLINA TUA COLMENARES	40 L	S	S	
COMPENSAR	B-		X	Calle 23f# 107 -40	9 FONTIBON	3108732671	Matiassegoviar14@gmail.com	CINDY YOHANA RODRIGUEZ	41 L	M	M	
FAMISANAR	O+		X	Carrera 104bis#22-33	9 FONTIBON	3005100024	Vpaez8502@gmail.com	KATHERINE BARRIOS SIERRA	44 XL	L	XL	
SURA	A+		X	CLL 21 #91-50 apto 123	10 FONTIBON	3005100024	lizethmquevedom@gmail.com	KATHERINE BARRIOS SIERRA	41 M	S	S	

[illegible]



circuito con conos en zigzag donde cada participante debe botar el balón mientras se desplaza lateralmente, alternando manos en cada tramo; al llegar al último cono, realiza un cambio de dirección con dribbling por delante o por detrás, regresa con mayor velocidad y, si el grupo lo permite, puede incluir bote entre las piernas como variante. Para hacerlo más lúdico, puedes añadir música y convertirlo en un juego de “dribbling musical”, donde los niños botan libremente y se congelan cuando la música se detiene, reforzando control, coordinación bilateral y atención de forma divertida e inclusiva.



14 ago 2025 2:29:21 p. m.
22-25 Calle 31b Sur
Rafael Uribe Uribe
Bogotá

Posicion de defensa en la cancha, tecnica y desplazamiento en movimiento de defensa, cambio de ritmo y de direccion para ajustar la tecnica de posicion basica en baloncesto.



31 jul 2025 5:08:17 p. m.
22-25 Calle 31b Sur
Rafael Uribe Uribe
Bogotá

Un juego de lanzamiento para niños que refuerza la técnica consiste en distribuir conos con platillos de colores sobre ellos en distintas posiciones dentro del área de tiro; cada niño lanza el balón intentando derribar el cono o tocar el platillo, sumando puntos solo si realiza el lanzamiento con la técnica correcta (pies alineados, codo a 90°, seguimiento del brazo), y luego rota de posición para lanzar desde distintos ángulos, lo que promueve precisión, coordinación y atención, mientras se puede añadir música o desafíos por color para hacerlo más dinámico e inclusivo.



Ejercicio destinado a desarrollar la coordinación motriz, la concentración y el control del espacio a través del manejo simultáneo de dos balones.

El estudiante debe realizar un recorrido de un lugar al otro de la cancha (4 cuartos de cancha) transportando dos balones desde un punto de inicio hasta un punto final. Mientras avanza debe cruzar algunos obstáculos (conos) distribuidos estratégicamente manteniendo el dominio de los balones mediante dribling simultáneo con ambas manos.

Fortaleciendo coordinación bilateral y la disociación segmentaria



Ejercicio destinado a desarrollar la coordinación motriz, la concentración y el control del espacio a través del manejo alternando una mano y la otra.

El estudiante debe realizar un recorrido de un lugar al otro de la cancha (4 cuartos de cancha) transportando dos balones desde un punto de inicio hasta un punto final. Debe mantener el dominio de los balones mediante dribbling alternando ambas manos.

Desarrollando la percepción espacial y mejorando la técnica del dribbling



En esta actividad estamos desarrollando el concepto del “doble ritmo con paso 0”, incorporando las actualizaciones recientes en la reglamentación del baloncesto. La dinámica consiste en realizar un desplazamiento con control de balón, culminando en un pase dirigido al jugador ubicado en la línea de tres puntos. Este jugador, al recibir el balón, debe enfrentar el aro utilizando la técnica enseñada, aplicando correctamente el paso 0 como parte de su ejecución ofensiva.

Column1
+
0
-
INTERNACIONAL