

## **INFORME MES DE OCTUBRE**

### **OBLIGACION #1**

REGISTRÓ FOTOGRAFICO UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #3

### **OBLIGACION #2**

FORMATOS DE SESIONES DE CLASE UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #2

# **MES DE OCTUBRE**

DEPORTE: BALONCESTO

PLANES DE CLASES

6 A 9 AÑOS

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                       |                                              |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|-------------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> | <b>PROCESO:</b>                              |  | <b>Versión:</b> 0 |
|                                                                                                                                                       | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                                                                                       | <b>FORMATO:</b>                              |  |                   |
|                                                                                                                                                       | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1     |

|                                                     |                                                                                                                                                    |  |                              |                   |                     |                                                  |        |                   |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------|-------------------|
| <b>Departamento:</b>                                |                                                                                                                                                    |  |                              |                   | <b>CUNDINAMARCA</b> | <b>Nombre del Formador</b>                       |        | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                       | <b>OCTUBRE 5 DE 2020</b>                                                                                                                           |  | <b>Disciplina Deportiva:</b> | <b>BALONCESTO</b> |                     | <b>Municipio:</b>                                | SUPATÁ |                   |
| <b>Hora:</b>                                        |                                                                                                                                                    |  | <b>N° De Sesión:</b>         | <b>11</b>         |                     | <b>N°. De Semana:</b>                            | 7      |                   |
| <b>Grupo:</b>                                       | 1                                                                                                                                                  |  |                              |                   | <b>Edades:</b>      | 6 A 9 AÑOS                                       |        |                   |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b> | <b>DESARROLLAR EN LOS NNA LAS HABILIDADES FISICAS Y MOTRICES QUE LES PERMITAN EJECUTAR ACCIONES A MAYOR VELOCIDAD Y CON MAYOR DOMINIO DE BALON</b> |  |                              |                   |                     | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | NA     |                   |
|                                                     |                                                                                                                                                    |  |                              |                   |                     | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | NA     |                   |

| PARTE                             | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                  | DURACIÓN TIEMPO                                                                                                                                                   | IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>INICIAL</b>                    | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.4 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                                                                                                                      | NA                                         | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente (movimiento articulaciones cuello hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos) buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculoesquelético para la actividad a realizar.<br>2.2 Activación: los participantes realizarán una serie de skipping bajo con gran frecuencia durante 1 minuto, esto para activar los grupos musculares y subir la frecuencia cardíaca.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastrocnemios.<br>2.4 Calentamiento Específico: Los NNA se ubicarán en la parte posterior de su espacio de entrenamiento, y a la voz de cambio del formador saldrán en velocidad hasta la parte frontal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| <b>CENTRAL</b>                    | 1. VELOCIDAD DE REACCION.<br><br>2. CONTROL DE BALON                                                                                                                                                                                             | 1.1. 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>2.1. 5 MINUTOS<br>2.2. 5 MINUTOS                                                                                              | Conos<br><br>Balon                         | Los niños se ubicarán en el centro y colocarán los conos (pueden ser remplazados por botellas plásticas u otros objetos que los niños puedan encontrar en su casa y les sirva para demarcar 4 puntos) en 4 puntos a la misma distancia de ellos (2m aprox.), uno delante (punto 2), uno atrás (Punto 1), uno a su derecha (Punto 3) y otro a su izquierda (Punto 4).<br>1.1. El niño trotará desde el centro al punto 1, luego irá al centro e irá al punto 2, en seguida irá al centro y luego al punto 3, y para finalizar se deberá desplazar hasta el punto 4 regresando al punto inicial. Se realizarán variaciones en cuanto a la velocidad.<br>1.2. A la voz de mando del formador, los NNA deberán desplazarse al cono que se les indique. Ejemplo: el formador dirá "cono 3!" y los niños deberán ir al cono 3 y regresar al centro lo más rápido posible. Una vez finalizado este ejercicio los NNA tendrán 1 minuto para hidratarse.<br>2.1. Los NNA realizarán el mismo ejercicio (1.2.) pero esta vez deberán desplazarse a los conos driblando el balón. Se realizarán variaciones en cuanto a la mano con la que se domine el balón.<br>2.2. Los niños se desplazarán desde el punto 1 al punto 2 regresando al punto 1. Y luego irán al punto 4 y regresarán al punto 1 |  |  |  |  |
| <b>FINAL</b>                      | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA, FLEXIBILIDAD DINAMICA<br>2. RETROALIMENTACIÓN<br>3. LLAMADO A LISTA                                                                                                                                           | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                                                                                                                      | Colchoneta, Cobija                         | 1. Estiramiento dinámico de los grupos musculares implicados en la sesión: taloneo, juntar palma de las manos al frente y atrás. intentar tocar la punta de los pies con impulso<br>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.<br>3. Llamado a lista por si alguno de los niños ingreso tarde a la sesión virtual o tuvo problemas de conectividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  | En cualquier momento durante la sesión el NNA podrá hacer una señal (previamente acordada) al formador que indique que va a tomar una breve pausa para hidratarse |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                 |                                              |  |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|---------------|
|  <div> El deporte es de todos Mindeporte </div> | <b>PROCESO:</b>                              |  | Versión: 0    |
|                                                                                                                                 | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | Código:       |
|                                                                                                                                 | <b>FORMATO:</b>                              |  |               |
|                                                                                                                                 | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1 |

|                                                     |                                                                                                                             |                              |                            |                                                  |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Departamento:</b>                                |                                                                                                                             | <b>CUNDINAMARCA</b>          | <b>Nombre del Formador</b> | <b>JUAN CAMILO LOPEZ</b>                         |
| <b>Fecha:</b>                                       | <b>OCTUBRE 6 DE 2020</b>                                                                                                    | <b>Disciplina Deportiva:</b> | <b>BALONCESTO</b>          | <b>Municipio:</b>                                |
| <b>Hora:</b>                                        | <b>2:20 A 3:00 PM</b>                                                                                                       | <b>N° De Sesión:</b>         | <b>12</b>                  | <b>SUPATÁ</b>                                    |
|                                                     |                                                                                                                             |                              |                            | <b>N°. De Semana:</b>                            |
|                                                     |                                                                                                                             |                              |                            | <b>7</b>                                         |
| <b>Grupo:</b>                                       | <b>1</b>                                                                                                                    |                              |                            | <b>Edades:</b>                                   |
|                                                     |                                                                                                                             |                              |                            | <b>6 A 9 AÑOS</b>                                |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b> | <b>FORTALECER LOS PROCESOS Y LA HABILIDADES LOCOMOTRICES EN LOS NNA POR MEDIO DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y MEMORIZACION</b> |                              |                            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> |
|                                                     |                                                                                                                             |                              |                            | <b>NA</b>                                        |
|                                                     |                                                                                                                             |                              |                            | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     |
|                                                     |                                                                                                                             |                              |                            | <b>NA</b>                                        |

| PARTE   | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                  | DURACIÓN TIEMPO                                                      | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.4 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                         | soga                                       | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente (movimiento articulares cuello hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos) buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar.<br>2.2 Activación: los participantes realizaran 70 saltos con soga a pie junto, esto para activar los miembros inferiores y subir la frecuencia cardíaca.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.<br>2.4 Calentamiento Específico: Los NNA durante 1 minuto realizaran saltos tipo rana (con apoyo de manos y pies al piso) por todo su espacio de entrenamiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CENTRAL | 1. HABILIDADES LOCOMOTRICES, CORRER Y RODAR                                                                                                                                                                                                      | 1.1. 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>1.3. 5 MINUTOS<br>1.4. 5 MINUTOS | Conos                                      | Los niños se ubicaran en el centro y colocaran los conos (pueden ser remplazados por botellas plasticas u otros objetos que los niños puedan encontrar en su casa y les sirva para demarcar 4 puntos) en 4 puntos a la misma distancia de ellos (2m aprox.), uno adelante a su derecha (punto 1), uno adelante a su izquierda (Punto 2), uno atrás a su derecha (Punto 3) y otro atrás a su izquierda (Punto 4).<br>1.1. El niño caminara en punta de pies a los puntos que le indique el formador. Luego lo realizara dando pasos lo más amplio posible y por ultimo lo realizara dando pequeños saltos a un pie.<br>1.2. El niño se ubicara en el punto 3, allí se acostara en el piso boca abajo y se desplazara dando giros sobre su propio eje hasta el punto 4 y regresaran al punto 3. Tendrán un intervalo de descanso entre cada ejecución de 30 segundos. al finalizar os NNA tendran un minuto para hidratarse<br>1.3. Los niños correrán por detrás de los conos en este orden: 3-2-1-4. Y cada que lleguen a un cono diferente los NNA deberán darle una vuelta a cada punto.<br>1.4. Para finalizar la parte central de esta sesión se desarrollara un ejercicio de memoria el cual consiste en que el formador dirá el punto al que los NNA deben desplazarse. Y cuando diga "5" el niños deberá realizar el ejercicio (1.2) |
| FINAL   | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA, FLEXIBILIDAD ESTÁTICA<br>2. RETROALIMENTACIÓN<br>3. LLAMADO A LISTA                                                                                                                                           | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                         | Colchoneta, Cobija                         | 1. Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: tríceps, cuádriceps, abductor, gastronemios, y tren superior.<br>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.<br>3. Llamado a lista por si alguno de los niños ingreso tarde a la sesión virtual o tuvo problemas de conectividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                   |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> | Durante toda la sesion a los NNA se les recalcará la importancia de que al realizar cada salto, la manera adecuada de caer en cada uno de ellos, es buscar el apoyo en la punta de sus pies. |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |                               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|
|  <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> | <b>PROCESO:</b><br>Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                                                           |                                                         |                                                   | <b>Versión:</b> 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                               |               |
|                                                                                                                                          | <b>FORMATO:</b>                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                   | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                               |               |
|                                                                                                                                          | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                                                                                       |                                                         |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                               |               |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |                               |               |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    | <b>Cundinamarca</b>                                     |                                                   | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                  | <b>JUAN CAMILO LOPEZ</b>      |               |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                            | <b>OCTUBRE 7 DE 2020</b>                                                                                                                                                                           |                                                         | <b>Disciplina Deportiva:</b>                      | <b>BALONCESTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  | <b>Municipio:</b>             | <b>SUPATÁ</b> |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                         | <b>N° De Sesión:</b>                              | <b>13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  | <b>N° De Semana:</b>          | <b>7</b>      |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |                                                         | <b>1</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Edades:</b>                                   | <b>6 A 9 AÑOS</b>             |               |
| <b>Objetivo de la Clase psicosocial</b>                                                                                                  | <b>Entender y reflexionar sobre la estructura corporal y su importancia en el desarrollo personal y social.</b>                                                                                    |                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | <b>NA</b>                     |               |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | <b>NA</b>                     |               |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                             | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                             | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                                  | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                               |               |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                           | 1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1,2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>1.3SALUDO MARCIAL<br>2. CALENTAMIENTO<br>2.1MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACION<br>2.3<br>ESTIRAMIENTO | 10 MINUTOS                                              | no aplica                                         | <b>1.</b> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <b>2mn</b><br><b>1.2</b> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <b>1mn</b><br><b>1.3</b> Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. <b>1m</b><br><b>2.1</b> El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento <b>1mn</b><br><b>2.2</b> Los niños saltan abriendo sus brazos y sus pies hacia los lados, luego hacia el frente. Posteriormente el formador da las siguientes instrucciones: saltar a la izquierda luego a la derecha; trotar y pasar por la derecha del elemento que puso en el piso, de en frente y llegar a la posicion inicial; saltar en el pie derecho, luego en el pie izquierdo. <b>4mn</b><br><b>2.3</b> Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. <b>1mn</b> |                                                  |                               |               |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                           | Lateralidad II                                                                                                                                                                                     | 25 Minutos                                              | botella<br><br>cinta<br><br>papel                 | 1. Si dice derecha el niño debe correr y cruzarle por la derecha a la botella que esta en el piso, luego por la izquierda.<br>2.Luego debe pasarle por debajo de una silla y salir por la derecha. y volver al puesto trotando por la derecha de la silla y viceversa.<br>3. en el piso se pega una hoja y los niños deben estar atentos cuando la profesora diga: mano derecha o izquierda- pie derecho o izquierdo, para que los niños pongan esa partedel cuerpo sobre la hoja. paga penitencia el que se equivoque.<br>4. los niños se hacen cerca a la pantalla y toman un color con la mano que la profesora le indique, cuando la profesora diga un numero los niños deberan a salir a correr al otro extremo a escribir el numero en una hoja. van cambiando de mano.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                               |               |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                             | 1. VUELTA A LA CALMA<br>RETROALIMENTACION Y<br>HETEROEVALUACION                                                                                                                                    | 5 minutos                                               | no aplica                                         | Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.( 20 segundos por grupo muscular)<br>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir.<br>Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                               |               |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    | 1.comprender y reflexionar sobre la conciencia corporal |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  | 2.reconocimiento de derecha e |               |

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|  <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> |                                                                                                                                                                                                                                                | PROCESO:                                                             |                                                  | Versión: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                |                                                  | Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                | FORMATO:                                                             |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                         |                                                  | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| Departamento:                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                | CUNDINAMARCA                                                         |                                                  | Nombre del Formador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | JUAN CAMILO LOPEZ |
| Fecha:                                                                                                                                   | OCTUBRE 8 DE 2020                                                                                                                                                                                                                              | Disciplina Deportiva:                                                | BALONCESTO                                       | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SUPATA            |
| Hora:                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                | N° De Sesión:                                                        | 14                                               | N° De Semana:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7                 |
| Grupo:                                                                                                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                  | Edades:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 A 9 AÑOS        |
| Objetivo de la Clase<br>(Técnico o Psicosocial)                                                                                          | DESARROLLAR EN LOS NIÑOS HABILIDADES DE PROYECCION Y DE CONCIENCIA FUERZA-DISTANCIA. POR MEDIO DE EJERCICIOS QUE LO ACERQUEN A LA PRACTICA DEL BALONCESTO.                                                                                     |                                                                      |                                                  | Número de Beneficiarios con Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NA                |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                                                  | Tipo de Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NA                |
| PARTE                                                                                                                                    | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                | DURACIÓN TIEMPO                                                      | IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD       | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| INICIAL                                                                                                                                  | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE(APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.4 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                         | Conos (botellas Plasticas)<br><br>Soga           | <p>1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.</p> <p>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente (movimiento articulaciones cuello hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos) buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar.</p> <p>2.2 Activación: los participantes realizaran 70 saltos con soga a pie junto, esto para activar los miembros inferiores y subir la frecuencia cardíaca.</p> <p>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.</p> <p>2.4 Calentamiento Específico: Los NNA realizaran un desplazamiento desde el cono del costado izquierdo al costado derecho en 4 apoyos (manos y pies) y regresaran al punto de inicio</p>                                                                                                                                                         |                   |
| CENTRAL                                                                                                                                  | 1. EJERCICIOS DE LANZAMIENTO Y CONTROL CORPORAL<br><br>2. ACERCAMIENTO A LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO                                                                                                                                | 1.1. 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>2.1. 5 MINUTOS<br>2.2. 5 MINUTOS | Conos (Botellas plasticas)<br>Balón<br><br>Valde | <p>1.1.El niño ubicara el valde a unos 3 metros de distancia en la dirección que se le facilite y Con la pelotica intentara realizar la mayor cantidad de aciertos en series de 45 segundos. Realizara 3 intentos</p> <p>1.2. Con la misma dinámica del ejercicio anterior (1.1.) el niño se ubicara a 3 metros de distancia cerca al valde, solo que antes de lanzar la pelota deberá realizar dos saltos de 180 grados sobre su propio eje.</p> <p>2.1. El niño iniciara en el punto 1.de allí llevara el balón por el piso hasta pasar por detrás del punto dos y regresara al punto de partida. Se hacen variaciones cambiando de mano, caminando de lado y caminando hacia atrás.</p> <p>2.2. El niño en posición "boca abajo" (Decúbito ventral) pasara el balón de baloncesto desde el lado derecho de su cuerpo al lado izquierdo. Luego en la misma posición lanzara el balón por el piso contra la pared para que este rebote y vuelva a sus manos. Se hacen variaciones en el lanzamiento, con mano derecha, con mano izquierda, con ambas manos.</p> |                   |
| FINAL                                                                                                                                    | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA, FLEXIBILIDAD ESTATICA<br><br>2. RETROALIMENTACIÓN<br><br>3. LLAMADO A LISTA                                                                                                                                 | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                         | Colchoneta, Cobija                               | <p>1. Estiramiento dinámico de los grupos musculares implicados en la sesión: taloneo, juntar palma de las manos al frente y atras. intentar tocar la punta de los pies con impulso</p> <p>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.</p> <p>3. Llamado a lista por si alguno de los niños ingreso tarde a la sesión virtual o tuvo problemas de conectividad.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                                                                     |  |                                                                 |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|--|-------------------|
|  <div> El deporte<br/>es de todos Mindeporte </div> |  | <b>PROCESO:</b><br>Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | <b>Versión:</b> 0 |
|                                                                                                                                     |  | <b>FORMATO:</b><br>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                                                                     |  |                                                                 |  | Página 1 de 1     |

|                             |                                                                            |                              |                            |                                                  |                   |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Departamento:</b>        |                                                                            | CUNDINAMARCA                 | <b>Nombre del Formador</b> |                                                  | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>               | OCTUBRE 9 DE 2020                                                          | <b>Disciplina Deportiva:</b> | BALONCESTO                 | <b>Municipio:</b>                                | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                |                                                                            | <b>N° De Sesión:</b>         | 15                         | <b>N°. De Semana:</b>                            | 8                 |
| <b>Grupo:</b>               | 1                                                                          |                              |                            | <b>Edades:</b>                                   | 6 A 9 AÑOS        |
| <b>Objetivo de la Clase</b> | CONOCER LOS ASPECTOS BASICOS Y FUNDAMENTALES PARA LA TECNICA DE LA CARRERA |                              |                            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | NA                |
|                             |                                                                            |                              |                            | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | NA                |

| PARTE   | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                  | DURACIÓN TIEMPO                                                      | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.4 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                         | Palo de escoba                             | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar.<br><br>2.2 Activación: los participantes realizarán ejercicios tipo skipping para activar los miembros inferiores y subir la frecuencia cardíaca. Se alternarán con ejercicios de desplazamiento lateral<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.<br>2.4 Calentamiento Específico: Con el palo de escoba ubicado en el piso de manera horizontal, los niños se ubicarán justo atrás de él. Y apoyando la punta de los pies y a modo de trote, pasarán su pie derecho adelante del palo de escoba y luego atrás. Así se repetirá varias veces y luego se realizará con el pie izquierdo o alternando los dos pies.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CENTRAL | 1. FUNDAMENTOS BASICOS PARA TECNICA DE CORRER<br><br>2. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO                                                                                                                                                              | 1.1. 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>2.1. 5 MINUTOS<br>2.2. 5 MINUTOS | Conos                                      | Los niños se ubicarán en el centro y colocarán los conos (pueden ser remplazados por botellas plásticas u otros objetos que los niños puedan encontrar en su casa y les sirva para demarcar 4 puntos) en 4 puntos a la misma distancia de ellos (2m aprox.), uno delante (punto 2), uno atrás (Punto 1), uno a su derecha (Punto 3) y otro a su izquierda (Punto 4).<br>1.1. Los NNA caminarán en punta de pie del punto 1 al punto 3 luego al punto 2, luego al punto 4 y volverán al punto inicial. Luego realizarán el mismo recorrido con apoyo en los talones de los pies. Se realizará a diferentes velocidades de marcha y con diferente amplitud del movimiento.<br>1.2. Ahora los NNA se ubicarán en el centro y caminarán lo más rápido posible sin correr intentando tocar con sus manos los 4 puntos demarcados con los conos. Se realizarán desplazamientos laterales y caminando en retroceso. Al terminar este ejercicio los niños descansarán 1 minuto donde a su vez se hidratarán.<br>2.1. Los NNA ahora pasarán a la fase de trote. Según la instrucción de como indique el formador, los participantes deberán desplazarse al punto 1-3-4-2 en carrera las veces que se les indique, luego se modificará el orden de los puntos pasando a 1-2-3-4. Al finalizar se les otorgará 1 minuto para hidratación<br>2.2. Ahora se realizará un ejercicio de velocidad y memoria. Los NNA deberán desplazarse lo más rápido posible a los puntos que indique el formador, ejemplo: 3-4. Se concluirán con desplazamientos a 5 puntos seleccionados aleatoriamente, ejemplo: 1-4-2-3-4 |
| FINAL   | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA, FLEXIBILIDAD ESTÁTICA<br>2. RETROALIMENTACIÓN<br>3. LLAMADO A LISTA                                                                                                                                           | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                         | Colchoneta, Cobija                         | 1. Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, y tren superior.<br>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.<br>3. Llamado a lista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                   |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> | Con los ejercicios que van desarrollando los NNA se llegará a un acuerdo para nombrar algunos de las actividades. Esto con el fin de en futuras sesiones nombrar la |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                  |                                                                                                                                                |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  |                                                                                                                                                | <b>PROCESO:</b>                              |                                                   | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                                   | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                | <b>FORMATO:</b>                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                             |                                                                                                                                                | <b>CUNDINAMARCA</b>                          | <b>Nombre del Formador</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                                                    | Octubre 12 de 2020                                                                                                                             | <b>Disciplina Deportiva:</b>                 | <b>BALONCESTO</b>                                 | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                                                     |                                                                                                                                                | <b>N° De Sesión:</b>                         | 1                                                 | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                 |
| <b>Grupo:</b>                                                                    | 1                                                                                                                                              |                                              | <b>Edades:</b>                                    | 6 A 9 AÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico)</b>                                            | Desarrollar la velocidad gestual y de reacción a través del juego.                                                                             |                                              | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>  | NA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                |                                              | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                      | NA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| <b>PARTE</b>                                                                     | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                         | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                       | <b>IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| <b>INICIAL</b>                                                                   | 1.RECEPCION Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos u obstáculos             | <p>1. Se reunen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase,luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.</p> <p>2. Se realiza una movilidad articular de manera encefalocaudal para su posterior activación (cuello,hombros,muñecas,cadera,rodillas,tobillos),(10 repeticiones por cada articulación)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| <b>CENTRAL</b>                                                                   | 1.CAPACIDADES FISICAS : VELOCIDAD (GESTUAL),(REACCION).                                                                                        | 20 MINUTOS                                   | Cuerda                                            | <p>1. Se le da la indicación a los niños que deben llevar rodando una pelota o balón por el piso hasta un punto determinado por el formador : con una mano y con la otra, con la planta del pie,hacia atrás.</p> <p>2. Se le da la instrucción de que deben tener un cono y una pelota cada uno,luego lanzaran la pelota hacia arriba y trataran de atraparla con el cono sin dejarla caer. Cambiando de mano,con ambas manos.</p> <p>3. Se deben ubicar en un punto determinado por eel formador,allí se colocará la pelota en medio de las piernas y desplazará de frente dando saltos y tratar de que la pelota no se le caiga al suelo. Con descansos de 1 min entre cada ejercicio, repeticiones de 3 a 4 por cada ejercicio.</p> |                   |
| <b>FINAL</b>                                                                     | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA<br>3. REFLEXION                                                                    | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos u obstáculos             | <p>1.Se realizará estiramientos estáticos y dinámicos de manera caudoencefalica de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).</p> <p>2.Reflexión de la sesión de clase, sensaciones y emociones durante la sesión de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                |                                                                                                                                                |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                  |                                                                                                          |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                          | <b>PROCESO:</b>                              |                                                   | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                  |                                                                                                          | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                                   | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                  |                                                                                                          | <b>FORMATO:</b>                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                  |                                                                                                          | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Departamento:</b>                                                             |                                                                                                          | <b>CUNDINAMARCA</b>                          | <b>Nombre del Formador</b>                        | JUAN CAMILO LOPEZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Fecha:</b>                                                                    | Octubre 13 de 2020                                                                                       | <b>Disciplina Deportiva:</b>                 | <b>BALONCESTO</b>                                 | <b>Municipio:</b> SUPATÁ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Hora:</b>                                                                     |                                                                                                          | <b>N° De Sesión:</b>                         |                                                   | <b>N°. De Semana:</b> 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Grupo:</b>                                                                    | 1                                                                                                        |                                              |                                                   | <b>Edades:</b> 6 A 9 AÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                              | Entender y reflexionar sobre la estructura corporal y su importancia en el desarrollo personal y social. |                                              |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> NA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                  |                                                                                                          |                                              |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b> NA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>PARTE</b>                                                                     | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                   | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                       | <b>IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>INICIAL</b>                                                                   | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE                 | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos o obstáculos             | 1.Previamente, se reparten aros de colores por todo el espacio, los NNA corren libremente por la zona; el formador dice un color y una parte del cuerpo y los NNA deben dirigirse al aro e introducir la parte del cuerpo mencionado. Luego los NNA corren entre los aros sin pisarlos (siempre fuera de los mismos), a una determinada sen al deben meterse dentro de un aro, (algu n NNA siempre debe quedar por fuera, por ende, en cada instruccio n se puede disminuir la can-tidad de aros). En caso de no contar con suficientes aros, la instruccio n es que varios NNA se ubiquen dentro del aro.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CENTRAL</b>                                                                   | 1.PERSEPCION AUDITIVA Y VISUAL 1                                                                         | 20 MINUTOS                                   | Conos o medias                                    | 1.Se delimita un terreno amplio marcando en cada uno de los extremos una lí nea y un punto central. Se realizan subgrupos de 5 NNA a quienes se les da una pelota pequen a y un trozo de carto n o una hoja de papel, cada subgrupo se hace detra s de la lí nea de partida. Luego, se realizan relevos para que cada NNA coloque encima del carto n/papel la pelota y se desplace en cuclillas al punto central sin que la pelo-ta caiga en el suelo (en caso de dejarla caer reinicia la actividad desde el lí nea de partida). Gana el equi-po que realice el proceso en menor tiempo.<br>2.Los NNA trotan por el espacio, cuando el forma-dor emita algu n sonido previamente socializado los NNA deben ubicar una pareja, sentarse en el suelo y poner los pies suela con suela. Quien que-de sin compan ero tres veces paga penitencia. |
| <b>FINAL</b>                                                                     | 1. VUELTA A LA CALMA                                                                                     | 10 MINUTOS                                   |                                                   | 1.Se ubican en cí rculo a los NNA y colocan las manos palma con palma. Cuando el formador nombre un animal que vuela, todos deben dar una palmada. El formador tambie n realiza el gesto, pero trata de ha-cer equivocar a los participantes haciendo acciones contrarias a las indicaciones; es decir, si nombra a un animal que vuela, no junta las manos o las junta al mencionar un animal que no vuela.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                |                                                                                                          |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                              |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> | <b>PROCESO:</b>                                                                                                                                |                              |                                                                                         | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|                                                                                                                                                       | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                          |                              |                                                                                         | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|                                                                                                                                                       | <b>FORMATO:</b>                                                                                                                                |                              |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
|                                                                                                                                                       | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                                   |                              |                                                                                         | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                              |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                | <b>CUNDINAMARCA</b>          | <b>Nombre del Formador</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                                         | <b>Octubre 14 de 2020</b>                                                                                                                      | <b>Disciplina Deportiva:</b> | <b>BALONCESTO</b>                                                                       | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                | <b>N° De Sesión:</b>         |                                                                                         | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                 |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                                         | <b>1</b>                                                                                                                                       |                              |                                                                                         | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 A 9 AÑOS        |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico)</b>                                                                                                                 | <b>Mejorar las habilidades motrices y las capacidades coordinativas por medio de polimotres.</b>                                               |                              |                                                                                         | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NA                |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                              |                                                                                         | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NA                |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                          | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                         | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>       | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b>                                       | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                        | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR | 10 MINUTOS                   | Espacio libre de objetos u obstáculos                                                   | <p>1. Se reúnen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase, luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.</p> <p>2. Se realiza una movilidad articular de manera caudoencefálica para su posterior activación (tobillos, rodillas, cadera, muñecas, hombros, cuello), (10 repeticiones por cada articulación).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                        | 1.HABILIDADES MOTRICES BASICAS: SALTAR, GIRAR, LANZAR, ATRAPAR.<br>2.CAPACIDADES COORDINATIVAS : EQUILIBRIO,RITMO.                             | 20 MINUTOS                   | <p>Balones o pelotas de medias Balde</p> <p>Colchonetas o cobijas Conos</p> <p>Aros</p> | <p>1.Circuito polimotor: estación 1 : saltar sobre los aros ( pies juntos,en un solo pie), estación 2 : atrapar una pelota que le lanzara el formador, estación 3 : lanzar la pelota que atrapó en la estación anterior y tratar de encestarla en un balde que está ubicado a 1.5 metros de distancia, estación 4 : pasar por encima de una barra de equilibrio o sobre una cuerda que estará en el suelo y tratar de no perder la postura. Variantes : Cambiar el orden de las estaciones. Este circuito se realizará 3 a 4 veces, con descansos de 1 minuto entre circuito y circuito.</p> <p>2. Se realizará una dinámica llamada "periquito periquito".El formador empezará a cantar la canción para que los niños repitan el estribillo después de él,y luego se le irá agregando movimientos que involucran segmentos del cuerpo. Estribillo " periquito periquito, se parece a su mamá, por arriba y por abajo, por delante y por atrás "</p> |                   |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                          | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA<br>3. REFLEXION                                                                    | 10 MINUTOS                   | Espacio libre de objetos u obstáculos                                                   | <p>1.Se realizará estiramientos estáticos y dinámicos de manera caudoencefálica de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).</p> <p>2.Sensaciones y emociones durante la sesión de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                              |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> |                                                                                                                                               | <b>PROCESO:</b>                              |                                                   | Versión: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                               | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                                   | Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                               | <b>FORMATO:</b>                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                               | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                               | <b>CUNDINAMARCA</b>                          | <b>Nombre del Formador</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                            | Octubre 15 de 2020                                                                                                                            | <b>Disciplina Deportiva:</b>                 | <b>BALONCESTO</b>                                 | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                               | <b>N° De Sesión:</b>                         | 4                                                 | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8                 |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                            | 1                                                                                                                                             |                                              | <b>Edades:</b>                                    | 6 A 9 AÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico)</b>                                                                                                    | Familiarizar las capacidades físicas y las habilidades y sus características.                                                                 |                                              |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NA                |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                              |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NA                |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                             | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                        | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                       | <b>IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                           | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULA | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos u obstáculos             | 1. Se reunen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase,luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.<br>2. Se realiza una movilidad articular de manera encefalocaudal para su posterior activación (cuello,hombros,muñecas,cadera,rodillas,tobillos),(10 repeticiones por cada articulación)                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                           | 1.CAPACIDADES FISICAS : VELOCIDAD (GESTUAL Y REACCION). 2. HABILIDADES MOTRICES BASICAS : SALTAR,LANZAR,ATRAPAR .                             | 20 MINUTOS                                   | Balón o pelota Costales                           | 1. Se le indica a los niños que se realizará una carrera de encostados, se desplazarán de un punto inicial a hasta otro punto determinado,luego deberán atrapar una pelota que el formador les lanzará , despúes la devolverán rodando por el piso, y para terminar se devuelven hasta el punto inicial corriendo. Esta serie de ejercicios se realizarán 3 a 4 veces ,son descansos de 1 minuto.<br>2. Se hará una carrera de carretillas de un punto inicial hasta otro punto determinado por el formador y se cambia de roles. Se reliza de 2 a 3 repeticiones este ejercicio por cada uno. |                   |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                             | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA<br>3. REFLEXION                                                                   | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos u obstáculos             | 1.Se realizará estiramientos estáticos y dinámicos de manera encefalocaudal de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).<br>2.Reflexión de la sesión de clase.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> |                                                                                                                                               | <b>PROCESO:</b>                              |                                                           | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                                           | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               | <b>FORMATO:</b>                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                                           | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                               | <b>CUNDINAMARCA</b>                          |                                                           | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                                          | <b>Octubre 16 de 2020</b>                                                                                                                     | <b>Disciplina Deportiva:</b>                 | <b>BALONCESTO</b>                                         | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>SUPATÁ</b>     |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                               | <b>N° De Sesión:</b>                         | <b>5</b>                                                  | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>8</b>          |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                                          | <b>1</b>                                                                                                                                      |                                              |                                                           | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6 A 9 AÑOS</b> |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicomotor):</b>                                                                                                    | <b>Afianzar las habilidades motrices y el equilibrio por medio de un circuito psicomotor.</b>                                                 |                                              |                                                           | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>NA</b>         |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                              |                                                           | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>NA</b>         |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                           | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                        | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                       | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b>         | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                         | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULA | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos o obstáculos.                    | <p>1. Se reúnen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase, luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.</p> <p>2. Se realiza una movilidad articular de manera caudocefálica para su posterior activación (tobillos, rodillas, cadera, muñecas, hombros, cuello), (10 repeticiones por cada articulación).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                         | 1.HABILIDADES MOTRICES BASICAS : SALTAR, LANZAR, GIRAR , ATRAPAR.<br>2.CAPACIDADES COORDINATIVAS: EQUILIBRIO.                                 | 20 MINUTOS                                   | Barra de equilibrio Aros<br>Balón o pelota<br>Colchonetas | <p>1.Circuito psicomotor : Estación 1 : Rodar una pelota o balón hasta un punto determinado, Estación 2 : Pasar la barra de equilibrio, Estación 3 : Desplazarse en posición de cuadrupedia hasta un punto específico, Estación 4 : Lanzar la pelota y tratar de encestarla en un balde, Estación 5 : Atrapar la pelota que el formador le lance, Estación 6 : Realizar giros en su propio eje sobre la colchoneta. Variantes : Cambiar el orden de las estaciones. Se realizará de 3 a 4 series de este circuito, con descansos de 1 minuto entre serie.</p> <p>2. Se colocarán en posición de pie, a la indicación del formador : levatarán un pie, levantar los brazos sin perder la posición, con los ojos cerrados.</p> |                   |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                           | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTÁTICA Y DINÁMICA<br>3. REFLEXION                                                                   | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos o obstáculos.                    | <p>1. Se realizará estiramientos estáticos y dinámicos de manera caudocefálica de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).</p> <p>2. Reflexión de la sesión de clase, sensaciones y emociones durante la sesión de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|  |                                                                                                                                                        | PROCESO:                                                                                                              |                                            | Versión: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                   |                                                                                                                                                        | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                 |                                            | Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
|                                                                                   |                                                                                                                                                        | FORMATO:                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
|                                                                                   |                                                                                                                                                        | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                          |                                            | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| Departamento:                                                                     |                                                                                                                                                        | Cundinamarca                                                                                                          |                                            | Nombre del Formador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |
| Fecha:                                                                            | Monday, October 19, 2020                                                                                                                               | Disciplina Deportiva:                                                                                                 | baloncesto                                 | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUPATÁ     |
| Hora:                                                                             |                                                                                                                                                        | N° De Sesión:                                                                                                         | 16                                         | N° De Semana:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 9          |
| Grupo:                                                                            | A                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                            | Edades:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 A 9 AÑOS |
| Objetivo de la Clase (Técnico o Táctico)                                          | Entender y reflexionar sobre la estructura corporal y su importancia en el desarrollo personal y social.                                               |                                                                                                                       |                                            | Número de Beneficiarios con Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | NA         |
| Tipo de Discapacidad:                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NA         |
| PARTE                                                                             | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                        | DURACIÓN TIEMPO                                                                                                       | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| INICIAL                                                                           | 1.Llamado a lista.<br><b>CALENTAMIENTO</b><br>1.2 objetivo de la clase<br>2. movilidad articular cefalo caudal.<br>2.1 activacion<br>2.2 estiramientos | 1 minuto<br>1 minuto<br>2 minutos<br>4 minutos<br>2 minutos                                                           | campo deportivo<br>hidratacion             | 1. se lleva acabo el respectivo llamado a lista<br>1.2 explicacion del objetivo principal de la clase<br>2. iniciamos la movilidad articular de forma adcentente " tobillos. rodillas cintura, hombros codos muñecas y cuello realizandos diez segundos po cada movimiento<br>2.1 Si el formador dice pin los NNA deben saltar. si dice pon deben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
| CENTRAL                                                                           | 3. ordenes contrarias<br>3.1 Ronda AGUA DE LIMON                                                                                                       | 10 minutos<br>10 minutos                                                                                              | compo deportivo<br>hidratacion             | 3.Los NNA deberan hacer la instruccion contraria a la que indique el formador por ejemplo si el formador dice saltar ellos se agachan si el formados dice acostados ellos se quedan de pie si el formador dice correr ellos se quedan como estatuas y si dice estatuas deben correr.....<br>3.1 Con la ronda de " agua de limon, vamos a jugar y el que queda solo , solo quedara", los NNA se deberan formar segun las instruccion del formador grupos de 2 de 3. para variar el juegose pueden agrupar como por ejemplo por el color de una prendade vestir la idea es que los NNA esten concentrados en escuchar la instrccion y visualmente ver como se agrupan |            |
| FINAL                                                                             | <u>Estiramiento/vuelta a la calma</u><br>4.1 estiramientos estaticos<br>4.2 reflexion                                                                  | 5 minutos<br>minutos<br>5 minutos                                                                                     | compo deportivo<br>hidratacion             | 4.1 se realizara por cada segmento 10 segundos de estiramiento para ejecutar 5 ejercicios que involucren todo el cuerpo<br>1) flexion y extencion del cuello<br>2)entrelazar las manos por la espalda y subirlas asta donde pueda o sienta el rango de estiramiento<br>3) wells: flexion de cadera- tocarse los pies sin flexionar las rodillas<br>4)plantiflexion apoyado en la pared.<br>5) mariposa: sentado junta plantas de pies acercadolas al cuerpo<br>4.2 que entienden por estructura corporal,                                                                                                                                                           |            |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION                                                        |                                                                                                                                                        | Observar la ejecucion y posteriormente corregirla, preguntas y respues del NNA y analisis del desarrollo de la clase. |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                   |                                              |  |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|-------------------|
|  <div> El deporte<br/>es de todos </div> <div> Mindeporte </div> | <b>PROCESO:</b>                              |  | <b>Versión:</b> 0 |
|                                                                                                                                                   | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                                                                                   | <b>FORMATO:</b>                              |  |                   |
|                                                                                                                                                   | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1     |

|                                       |                                                                                                |  |                              |            |                                                  |                            |                   |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Departamento:</b>                  |                                                                                                |  |                              |            | <b>cundinamarca</b>                              | <b>Nombre del Formador</b> | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                         | 20-Oct                                                                                         |  | <b>Disciplina Deportiva:</b> | baloncesto | <b>Municipio:</b>                                | SUPATÁ                     |                   |
| <b>Hora:</b>                          |                                                                                                |  | <b>N° De Sesión:</b>         | 17         | <b>N°. De Semana:</b>                            | 9                          |                   |
| <b>Grupo:</b>                         | A                                                                                              |  |                              |            | <b>Edades:</b>                                   | 6 A 9 AÑOS                 |                   |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico)</b> | entender y reflexionar sobre la importancia de la flexibilidad estatico dinamica en el deporte |  |                              |            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | NA                         |                   |
|                                       |                                                                                                |  |                              |            | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | NA                         |                   |

| PARTE   | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                     | DURACIÓN TIEMPO                             | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL | 1. llamado a lista<br>1.2 objetivo de clase<br><b>calentamiento</b><br>2. movilidad<br>2.1<br>articular<br>activacion;juego soy un muñeco divertido | 1. minuto<br>1. minuto<br>minutos<br>4<br>4 | espacio amplio<br>hidratacion              | 1. se lleva acabo el llamo a lista de los NNA<br>1.2 socializacion de objetivo de la clase resultados esperados<br>2. Con pie derecho apoyando la punta del pie en el suelo realizar movimientos circuferenciales con los tobillos<br>10 dies segundos y cambiar de pie, Con los pies juntos manos en las rodillas realizar circulos con las rodillas pegadas 10 segundos hacia un sentido y luego hacia el otro, Pies al anchor de los hombros<br>manos en la cintura, realizar circulos con la cintura hacia la derecha y luego izquierda<br>movimientos con los hombros hacia delante y luego hacia atras 10 segundos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CENTRAL | <b>Velocidad de reaccion, flexibilida estatica y dinamico</b><br>3. juego pato y ganzo<br>3.1 carrera de cangrejos                                  | 10 minutos<br>10 minutos                    | espacio amplio<br>hidratacion              | 3. los NNA se ubican en circulo preferiblemente sentados manteniendo distacia entre cada uno de un metro. Un niño cazador camina alrededor del circulo conformado por los niños tocacndo suavemente la cabeza de cada uno de ellos diciendo <b>pato pato pato</b> .....cuando el diga ganzo el niño q haya sido tocado la cabeza tendrra que salir corriendo en sentido contrario y llegar al puesto donde estaba sinque el cazador le quite su puesto. de los contrario cambia de papel y queda como cazador.<br>3.1 adoptar la posicion de cangrejo. esto es tendidos boca arriba, deben apoyarcenen la manos y pies, manteniendo la cadera lo mas elevada posible. acontinuacion, deberan desplazarse sin variar la postura, yendo en la direccion que apunta su cabeza. se pueden desarrollar individual o de manera competitiva en forma de carrera a una distacia no muy larga para evitar fatiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| FINAL   | <b>vuelta a la calma y retro alimentacion</b><br>4.<br>estiramientos<br>4.1 retro alimentacion                                                      | 5 minutos<br>5 minutos                      | espacio amplio<br>hidratacion              | 4. Torsión de espalda. Sentado en el suelo. Pierna derecha estirada. Dobla la izquierda y pásala por encima de la derecha. Coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Siente el estiramiento. Repite al otro lado.<br>Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. Muslos y cadera. Tumbado boca abajo. Flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado. Tira de ella todo lo que puedas sin que el muslo se despegue del suelo. Cambia de pierna.<br>Más difícil todavía. Coge el pie por detrás y tira de él hasta que llegue a la cabeza. No bloquee la rodilla de la otra pierna para no quedar en hiperextensión y deja el brazo libre estirado hacia delante para mantener el equilibrio.<br>Lumbares. Estira una pierna y encoge la otra cogiéndote de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Cambia de pierna.<br>Abductores. Sentado en el suelo. Abre las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más.<br>Zancada en sofá. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, pero apoyada en un sofá o en una silla. Es difícil mantener la posición. Aguanta y cambia de lado.<br>El puente. Es una postura de yoga y estira columna, pecho, cuello y hombros. Boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mirada al techo y brazos estirados y apoyados en el suelo.<br>4.1 cual es la parte mas flexible que tiene del cuerpo. |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> |  |
|-----------------------------------|--|

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                                                                                       |  |                                              |  |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--|---------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> |  | PROCESO:                                     |  | Versión: 0    |
|                                                                                                                                                       |  | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | Código:       |
|                                                                                                                                                       |  | FORMATO:                                     |  |               |
|                                                                                                                                                       |  | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1 |

|                                |                                                                                                     |                       |            |                                           |            |                   |  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|-------------------------------------------|------------|-------------------|--|
| Departamento:                  |                                                                                                     | Cundinamarca          |            | Nombre del Formador                       |            | JUAN CAMILO LOPEZ |  |
| Fecha:                         | 10/21/2020                                                                                          | Disciplina Deportiva: | baloncesto | Municipio:                                | SUPATÁ     |                   |  |
| Hora:                          |                                                                                                     | N° De Sesión:         | 18         | N°. De Semana:                            | 9          |                   |  |
| Grupo:                         | A                                                                                                   |                       |            | Edades:                                   | 6 A 9 AÑOS |                   |  |
| Objetivo de la Clase (Técnico) | Mejorar las habilidades motrices por medio de proyeccion a la hora de patear y recepcionar un balon |                       |            | Número de Beneficiarios con Discapacidad: | NA         |                   |  |
|                                |                                                                                                     |                       |            | Tipo de Discapacidad:                     | NA         |                   |  |

| PARTE   | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                 | DURACIÓN TIEMPO                      | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD                                                                              | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL | 1. llamado a lista<br>1.2<br>objetivo de la clase<br><b>calentamiento</b><br>2.movilidad articular<br>2.1<br>activacion<br>2.2<br>estiramientos | 1. minuto<br>4. minuto<br>4. minutos | 1. espacio amplio y libre de elementos<br>4. pelota de caucho pequeña , 10 tapas de cerveza o gaseosa<br>4. hidratacion | 1. se lleva acabo respetivo llamado a lista<br>1.2 se socializa el objetivo principal de la clase dando a entender a los NNA de la importancia de la habilidades motricespara nuestras actividades diarias<br>2. movilidad articular de maneja cefalocaudal. iniciando desde el cuello, muñecas, codos, hombros, cintura, rodillas, tobillos. realizando movimientos de cada articulacion hacia los dos sentidos 10 segundos cada uno.<br>2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CENTRAL | 3. juego de yermis                                                                                                                              | 20 minutos                           | espacio amplio y libre de elementos<br>pelota de caucho pequeña , 10 tapas de cerveza o gaseosa<br>hidratacion          | 3. dependiendo el numero de jugadores sin son varios se divide en dos grupos si son menos de diez pueden ponchar 2 o 3. se ubican dos montones de tapas cinco en cada uno y y se dejan 10 centimetros de distacia , a la hora de jugar se ubican dos jugadores contrarios el de un equipo va a tener la pelota y va intentar tumbar las tapas tiene (3) opotunidaes si las logra tumbar el y su equipo salen a correr por el espacio. y el jugador del otro equipo se hubia ala lado de las tapas para si logran tumabr las tapas el le lanse la pelota a sus compañeros para q le ayunden a poncha a los de otro equipo. jugador del equipo contrario que se deje tocar cualquier parte de su cuerpo sera ponchado y sale del juego los jugadores del equipo contrario podran botar la pelota para q no los ponchen pero solo con el pie patiandolo para donde quieran. el objetivo del juego es que el equipo logre armar las tapas antes de q los ponchen de lo contario gana el otro equipo. |
| FINAL   | <b>vuelta a la calma y retroalimentacion</b><br>4.<br>estiramientos<br>4.1<br>retro alimentacion                                                | 5 minutos<br>5 minutos               | espacio amplio y libre de elementos<br>pelota de caucho pequeña , 10 tapas de cerveza o gaseosa<br>hidratacion          | 4. estiramientos, tomar la punta de los pies con la dos manos sin flexionar rodillas 10sg, abrir las piernas un poco mas del anchor de los hombros tocar con la mano derecha la punta del pie izquierdo sin flexionar rodillas 10sg y cambio de mano y de pie, elevar rodilla derecha tomar con las dos manos y llevar al pecho sin flexionar la pierna izquierda y matenido el equilibrio 10sg y cambio de pierna. abrir los pies lo mas que se pueda entrelasar los dedos de las manos y tocar con la palma de las manos el piso 10sg, entrelasar nuevamente elevando al cielo las manos y poniendoce en punta de pies 10sg etc....<br>4.1 se socializa el tema sobre en que momentos y circunstancias de la vida desarrollamos estas habilidades motrices inconcientemente, que les aporta la clase para sus vidas                                                                                                                                                                            |

|                            |                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| OBSERVACIONES Y EVALUACION | desarrollo de las actividades, trabajo en equipo |
|----------------------------|--------------------------------------------------|

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS



PROCESO:

Fomento al Desarrollo Humano y Social

FORMATO:

Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos

Versión: 0

Código:

Página 1 de 1

| Departamento:                             |                                                                                                                                 | cundinamarca                                                                                            | Nombre del Formador                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | JUAN CAMILO LOPEZ |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Fecha:                                    | 22-Oct                                                                                                                          | Disciplina Deportiva:                                                                                   | Baloncesto                                 | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUPATÁ            |
| Hora:                                     |                                                                                                                                 | N° De Sesión:                                                                                           | 19                                         | N° De Semana:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9                 |
| Grupo:                                    | A                                                                                                                               |                                                                                                         |                                            | Edades:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6 A 9 AÑOS        |
| Objetivo de la Clase (Técnico o Táctico): | acoplamiento, elementos gimnásticos                                                                                             |                                                                                                         |                                            | Número de Beneficiarios con Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | NA                |
|                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                         |                                            | Tipo de Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NA                |
| PARTE                                     | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                 | DURACIÓN TIEMPO                                                                                         | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
| INICIAL                                   | 1. llamado a lista<br>1.2 objetivo de la clase<br>calentamiento<br>2.movilidad articular<br>2.1 activacion<br>2.2 estiramientos | 1 minuto<br>1 minuto<br>4 minutos<br>4 minutos                                                          | colchoneta,<br>hidratacion                 | 1. se lleva a cabo el llamado lista<br>1.2 se socializa el objetivo principal de la clase<br>2. realizar movilidad con cada uno de los segmentos del cuerpo, (tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, cuello) 10 segundos por cada movimiento<br>2.1 Activacion: un miquito saltarin anda siempre por a qui (BIS) POR A QUI (BIS) HACIENDO COS ASI. con las manos , con los pies ,                                                                                                                                                                         |                   |
| CENTRAL                                   | 3.acoplamiento<br>3.1 elementos gimásticos                                                                                      | 20 minutos                                                                                              | colchoneta,<br>hidratacion                 | 3.trote, skipping bajo punto A punto B, skipping alto punto A punto B, Pateo atras tocando los gluteos en desplazamiento,<br>3.1 De un punto A a un punto B saltar al frente con los pies juntos la cual un compañero le va a lanzar un balon y lo va atrapar, salto por lado derecho desarrollando el mismo ejercicio con el balon variando el ejercicio con los dos pies y con un solo pie.<br>3.2 trabajo de los diferentes elementos basicos para la gimnasia, mosquito, media luna, arco, parada de manos                                                           |                   |
| FINAL                                     | vuelta a la calma / retro alimentacion<br>4 estiramientos<br>5. retro<br>alimentacion                                           | 5 minutos<br>5 minutos                                                                                  | colchoneta,<br>hidratacion                 | 4. pie derecho al frente semi flexionado pie izquierdo atrás estirado 10sg cambio de pie, tomar pie derecho con mano derecha por detrás sosteniendo por 10 sg cambio de pie. Cruzar pie derecho por delante del izquierdo pegado bajar tocar punta de los pies sin flexionar las rodillas 10 sg cambio de pie. abrir los pies al anchor de los hombros manos en la cintura doblar el tronco hacia atras, punta de pies estirando manos al frente, entrelasar manos por detras elevando si flexionar codos<br>4.1 aclaracion de dudas, e inquietudes por parte de los NNA |                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION                |                                                                                                                                 | FACILIDAD CON QUE LOS NNA EJECUTEN LOS EJERCICIOS, COMO SE SENTIERON A LAS HORA DE HACER LOS EJERCICIOS |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                  |                                              |  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|-------------------|
|  | <b>PROCESO:</b>                              |  | <b>Versión: 0</b> |
|                                                                                  | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                  | <b>FORMATO:</b>                              |  |                   |
|                                                                                  | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1     |

|                                        |                                                                  |                              |                            |                                                     |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Departamento:</b>                   |                                                                  | <b>cundinamarca</b>          | <b>Nombre del Formador</b> | JUAN CAMILO LOPEZ                                   |
| <b>Fecha:</b>                          | 10/23/2020                                                       | <b>Disciplina Deportiva:</b> | <b>Baloncesto</b>          | <b>Municipio:</b> SUPATÁ                            |
| <b>Hora:</b>                           |                                                                  | <b>N° De Sesión:</b>         |                            | <b>N°. De Semana:</b> 9                             |
| <b>Grupo:</b>                          | A                                                                |                              |                            | <b>Edades:</b> 6 A 9 AÑOS                           |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o</b> | mantener el equilibrio mediante trabajos de habilidades rítmicas |                              |                            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> NA |
|                                        |                                                                  |                              |                            | <b>Tipo de Discapacidad:</b> NA                     |

| PARTE                                               | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                               | DURACIÓN TIEMPO                                           | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD                   | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL                                             | 1. llamado a lista<br>1.2 objetivo de la clase<br>2. movilidad<br>articular 2.1<br>activacion. juego el calentamiento<br>2.3<br>estiramientos | 1 minuto<br>1 minuto<br>minutos<br>3 minutos<br>3 minutos | 2<br>espacio libre de objetos<br>hidratacin                  | 1. se realiza el correspondiente llamado a lista<br>1.2 socializacion del tema principal de la clase<br>2. se desarrollan ejercicios de movilidad articular de forma desendente(cuello. muñecas, codos, hombros, cadera, rodillas y tobillos) 10 sg cada movilidad<br>2.1 mediante la vos: Este el el juego del                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CENTRAL                                             | 3. juego lo que hace el rey hace la mona 3.1 movimientos rítmicos                                                                             | 10 minutos<br>10 minutos                                  | espacio libre de objetos pistas de musica, sonido hidratacin | 3. Se ponen los participantes en fila, el primero hace diferentes movimientos al ritmo de la musica que sus compañeros tendrab que imitar. cuando el formador dice cambio el primero debe ir corriendo hacia el iltimo lugar y disponerse a imitar al compañeroque esta ahorra delante..... 3.1 cordina brazos y pies abriendo y cerrando al mismo tiempo llevando las manos por encima de la cabeza dando una palmada. " primero mecaniza el movimiento y luego va aumentando el ritmo 3.2 tjera adelante atras abriendo piernas y brazos estirados, pie con mano contraria 3.3 movimiento de caballito elevando las rodillas dando una palmada por debajo de la pierna convinando las dos piernas 3.4 girandoen el puesto dejando como eje un pie realizando movimientos con el otro pie coordinando con la mano |
| FINAL                                               | 4. vuelta al la calma/ estiramientos<br>5. retro alimentacion                                                                                 | 5 minutos<br>5 minutos                                    | espacio libre de objetos hidratacion                         | 4. se realiza estiramientos y dinamicos de manerra caudo encefalica de todos los segmentos del cuerpo 10 segundos por cada uno 5. como se sintieron con los movimientos, y cual se dificulto mas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION                          |                                                                                                                                               |                                                           |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| facilidad con que realicen los movimientos, actitud |                                                                                                                                               |                                                           |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>El deporte es de todos</b> |                                                                                                                            | <b>PROCESO:</b>                              |                                                   | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                                   | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             | <b>FORMATO:</b>                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                  | 10/26/2020                                                                                                                                                                                                  | <b>Disciplina Deportiva:</b>                 | BALONCESTO                                        | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Hora:</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             | <b>N° De Sesión:</b>                         | 26                                                | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             | <b>N° De Semana:</b>                         | 10                                                | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o</b>                                                                         | A                                                                                                                                                                                                           |                                              |                                                   | 6 A 9 AÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                | MEJORAR LAS HABILIDADES COORDINATIVAS Y LAS CAPACIDADES FISICAS, ADAPTANDO EL MINI-BALONCESTO                                                                                                               |                                              |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>PARTE</b>                                                                                                   | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                      | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                       | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| INICIAL                                                                                                        | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (Reaccion auditiva)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO | 20 MINUTOS                                   | BALONES                                           | <p>1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.</p> <p>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar.</p> <p>REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD</p> <p>2.2 Activación: todos con balon en mano vamos a realizar el juego del arcoiris, consiste que cada color que nosotros queramos va tener un ejercicio diferente, solo se realiza con a la voz del instructor. (ejemplo: azul: bote del balon con mano derecha, verde: bote del balon con mano izquierda, amarillo: lanzamos el balon al aire y lo cogemos sin dejarlo caer, blanco: cambiamos de balon con un compañero, etc etc.)</p> <p>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CENTRAL                                                                                                        | 1. CAPACIDADES COORDINATIVAS Y FISICAS (RITMO, DIFERENCIACION Y FUERZA RAPIDA)                                                                                                                              | 50 MINUTOS                                   | BALONES, ESCALERA Y CONOS.                        | <p>1. Usando la escalera haremos trabajos pliometricos con balon en mano (6 a 8 veces por cada nna) :</p> <p>1.1.Ejercicio: defrente sin balon vamos apasar por encima de la escalera despacio dando el paso con pierna alta, (6 a 8 veces por cada nna )</p> <p>1.2.Ejercicio: ahora de costado lado derecho realizaremos la misma accion siempre con pierna elevada y despues con el lado izquierdo ( 6 a 8 veces por cada nna )</p> <p>1.3.Ejercicio: de espaldas a la escalera vamos a driblar el balon en el cuadro de la escalera y pasandolo de mano a mano (6 a 8 veces por cada nna)</p> <p>1.4. ahora con el balon pasamos solo el balon driblando por cada cuadro de la escalera (6 a 8 veces por cada nna)</p> <p>1.5. realizamos este ejercicios de costado un pie en cada cuadro defrente y driblando con el balon fuera de la escalera, el balon en la mano menos habil y despues en la mano habil (6 a 8 veces por cada nna )</p> <p>1.6. descanso e hidratan (de 2 a 5 minutos)</p> <p>1.7. teniendo 2 grupos uno a cada costado del campo de juego, vamos driblando hasta el otro lado del campo y nos devolvemos ( la mano habil primero y despues la no habil.)(6 a 8 veces por cada nna )</p> <p>1.8. ahora en parejas con balon, ponemos un cono al otro costado del campo y debemos ir en velocidad driblando rodeamos el cono, volvemos y chocamos la mano del compañero para que salga y realice el ejercicio.</p> <p>1.9. en parejas ahora el balon al llegar al cono de al frente lo pasamos por nuestra espalda y al llegar donde nuestro compañero hacemos un salto pequeño y chocamos la mano para que el pueda salir y realizar el ejercicio</p> |
| FINAL                                                                                                          | ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br><br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                       | 20 MINUTOS                                   | COLCHONETA                                        | <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS



## PROCESO:

Fomento al Desarrollo Humano y Social

## FORMATO:

Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos

Versión: 0

Código:

Página 1 de 1

|                            |                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Departamento:              |                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                            | Nombre del Formador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | JUAN CAMILO LOPEZ |
| Fecha:                     | 10/27/2020                                                                                                                                                                                                         | Disciplina Deportiva: | BALONCESTO                                 | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUPATÁ            |
| Hora:                      |                                                                                                                                                                                                                    | N° De Sesión:         | 27                                         | N°. De Semana:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10                |
| Grupo:                     | A                                                                                                                                                                                                                  |                       |                                            | Edades:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6 A 9 AÑOS        |
| Objetivo de la Clase       | Entender y reflexionar sobre la estructuracorporal y su importancia en el desarrollo personal y social.                                                                                                            |                       |                                            | Número de Beneficiarios con Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | NA                |
|                            |                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                            | Tipo de Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NA                |
| PARTE                      | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN TIEMPO       | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
| INICIAL                    | 1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (La diferencia con el otro)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO | 20 MINUTOS            | N/A                                        | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar. REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD<br><br>2.2 Activación: Los NNA hacen un círculo, el formador menciona una caracterí stica y quienes la tengan deben ubicarse ra pidamente en la mitad del cí rculo, Ejemplo, NNA que tengan cabello de color negro, corren hacia el centro y esperan la nueva instruccio n. Al decir una nueva caracterí stica solo debe quedar en el centroquien la tenga. Nota: se pueden mencionar características físicas, culturales, acade micas, gustos, lugar de residencia o nacimiento, etc.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y                                                                         |                   |
| CENTRAL                    | 1. LA DIFERENCIA CON EL OTRO                                                                                                                                                                                       | 50 MINUTOS            |                                            | 1. Dentro del grupo se escoge un NNA quien debe perseguir y coger a sus compan eros, este antes de perseguir a los dema s dice en voz alta "color, color azul" o cualquier otro color, todos los dema s corren a buscar algo que tenga el color indicado para no ser cogidos. El que sea cogido reemplaza a coger y anunciar un nuevo color. Se dividen a los NNA en dos filas con la misma can-tidad de personas y con caracterí sticas de estatura y peso diferentes, el ultimo de cada fila debe pasar gateando y conducir una pelota por debajo de las pier-nas de sus compan eros hasta ubicarse en el primer puesto, la pelota se devuelve pasando por cada una de las manos de los integrantes, así sucesivamente hasta que todos pasen. La fila que lo realice en menor tiempo es la ganadora. Se repite el ejercicio cuantas veces se requiera dando la oportunidad a los NNA de establecer estrategias de juego y caracterí sti-cas de reorganizacion, como por ejemplo preguntar la edad y que esta sea una caracterí stica de organizacio n. |                   |
| FINAL                      | ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br><br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                              | 20 MINUTOS            |                                            | El formador realiza sonidos con sus palmas mientras que los NNA se mueven por el espacio, al detenerse el sonido se deben ubicar por parejas con quien se van a comparar y ver quien es ma s grande y quien es ma s pequen o. El formador indica "levantar la mano los ma s pequen os de la pareja; los ma s grandes", se pueden incluir otras caracterí sticas que vea perti-nente el formador.<br>1. Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.<br>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar. de 8 a 10 segundos por cada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION |                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> | <b>PROCESO:</b>                                                                                                                                                                                             |                              |                                                     | <b>Versión:</b> 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                       | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                                                                                       |                              |                                                     | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                       | <b>FORMATO:</b>                                                                                                                                                                                             |                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                       | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                                                                                                |                              |                                                     | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             | <b>Nombre del Formador</b>   |                                                     | JUAN CAMILO LOPEZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                                         | 10/28/2020                                                                                                                                                                                                  | <b>Disciplina Deportiva:</b> | BALONCESTO                                          | <b>Municipio:</b> SUPATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             | <b>N° De Sesión:</b>         | 28                                                  | <b>N°. De Semana:</b> 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                                         | B                                                                                                                                                                                                           |                              | <b>Edades:</b>                                      | 6 A 9 AÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Objetivo de la Clase<br>(Técnico o Psicosocial)                                                                                                       | <b>FORTALECIMIENTO DEL DRIBLING Y MEJORA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                                                                               |                              | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> NA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |                              | <b>Tipo de Discapacidad:</b> NA                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                          | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                      | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>       | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b>   | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                        | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (Reacción Auditiva)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO | 20 minutos                   | BALON                                               | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar. REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD<br><br>2.2 Activación: todos con balon en mano vamos dirblar con mano no habil por todo el area del campo de juego y al sonido del pito tratamos de quitar el balon del compañero (variables; balon en el piso y cogemos otro balon que no sea el que tenia antes; pito y nos sentamos y seguimos driblando, etc)<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps                                                                                                                |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                        | 1. CAPACIDADES COORDINATIVAS Y FISICAS (TRALADAR, PASE, RECEPCION DIFERENCIACION, ETC)                                                                                                                      | 50 MINUTOS                   | BALONES Y CONOS                                     | 1. Dividimos en parejas y colocamos los conos en la mitad del campo, los niños deben ir driblando hacia el cono realizar una finta y seguir camino hasta la linea final final crmbios de mano y nos devolvemos llegamos al cono realizamos finta y seguimos hacia nuestro compañero chocamos la mano y realiza el ejercicio (de 8 a 10 veces por 2 series)<br><br>1.1. Ahora con balon en la mano no habil vamos driblando hacia el cono hacemos finta y pasamos el balon de mano a la habil y seguimos hasta la linea final cambiamos el balon de mano y volvemos llegamos al cono hacemos finta y cambiamos de mano, llegamos chocamos la mano de nuestro compañero. (de 8 a 10 veces por 2 series)<br><br>1.2. ahora la entrega al compañero va hacer pase de pecho.<br><br>1.3. devolvemos con pase picado del compañero dejando las manos estiradas despues del pase<br>1.4. colocamos 2 conos en el area de |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                          | ESTIRAMIENTO/VOELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br><br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                       | 20 minutos                   |                                                     | Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.<br>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar. (de 8 a 10 segundos por cada extremidad)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**



El deporte  
es de todos

Mindeporte

**PROCESO:**

Fomento al Desarrollo Humano y Social

Versión: 0

Código:

**FORMATO:**

Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos

Página 1 de 1

| <b>Departamento:</b>                                |                                                                                                                                                                                                |                              |                                                | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | JUAN CAMILO LOPEZ |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Fecha:</b>                                       | 10/29/2020                                                                                                                                                                                     | <b>Disciplina Deportiva:</b> | BALONCESTO                                     | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                        |                                                                                                                                                                                                | <b>N° De Sesión:</b>         | 29                                             | <b>N° De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10                |
| <b>Grupo:</b>                                       | B                                                                                                                                                                                              |                              |                                                | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6 A 9 AÑOS        |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b> | MEJORA DE LAS CAPACIDADES FISICAS Y FUNDAMENTOS TECNICOS DEL NNA                                                                                                                               |                              |                                                | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NA                |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                |                              |                                                | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NA                |
| PARTE                                               | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                | DURACIÓN TIEMPO              | IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD     | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| INICIAL                                             | 1. RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (____)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO | 20 minutos                   | CONOS                                          | <p>1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.</p> <p>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar.</p> <p>REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD</p> <p>2.2 Activación: Juego los Giradores: dividiremos al grupo en 2 equipos y pondremos los conos un equipo sera el protector de los conos y el otro equipo es que los grira, gana al que al final mas conos Girados o en su posicion original. tiempos de 2 minutos a 5 minutos por 3 serie</p> <p>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
| CENTRAL                                             | 1, JUEGO DE LA MASA<br>2. CIRCUITO DE BALONCESTO (FUNDAMENTOS TECNICOS Y PREPARACION FISICA,)                                                                                                  | 50 MINUTOS                   | BALONES, CONOS, PLATILLOS, TAPETE O COLCHONETA | <p>1. JUEGO DE LA MASA: consiste en colocar todos los nna en un solo lado del campo y 1 en medio, el nna que esta solo sera La MASA, cuando el diga MASA todo los nna tendran que pasar al otro lado del campo, pero si la MASA te toca pues te conviertes en parte de el y asi volveremos a empezar y terminara cuando la masa capture a todos. Duracion de 5 a 10 minutos</p> <p>2. circuito de baloncesto los fundamentos tecnicos y preparacion fisica por cada sector del circuito es de 3 a 5 minutos 3 series descanso entre cada serie de 5 minutos ( si por cada zona de circuito hay ams de 2 niños ps manejamos el tiempo para que en los 5 minutos cada pareja realice la misma cantidad de ejercicio)</p> <p>2.1. Pondremos pareja de conos en zigzag de manera que esten distantes y un cono de cada pareja tendra un platillo encima, los niños se acomodan al principio con balon en mano y tendran que ir driblando en zigzag por cada pareja de conos y tendran que cambiar el platillo al cono de al lado de la pareja (ejercicios 10 veces por niños)</p> <p>2.2. ahora el niño entre 2 conos tendra que driblar el balon de acuerdo como indique el instructor (mano derecha, mano izquierda, por en medio de la piernas etc, etc)</p> <p>2.3. Colocamos 4 conos en forma de cuadrado y encima de 2 conos colocamos de 5 a 10 platillos, los Nna driblando tiene que cambiar de lugar los platillos. 2.4. pondremos conos 6 conos (platillos) 1 delante de otro a una distancia de 2 metros defrente 1 metro de cono a cono, los niños comenzaran por una de las extremidades en pareja dirblando el balon por en medio de los conos al final se cambian el balon con pase de pecho o pase picado.</p> <p>2.5. en pareja nos hacemos a una distancia de</p> |                   |
| FINAL                                               | ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br><br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                          | 20 minutos                   | COLCHONETA                                     | <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                   |                                                                                                                                                                                                |                              |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                          |                                              |  |  |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|-------------------|
|  <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> | <b>PROCESO:</b>                              |  |  | <b>Versión: 0</b> |
|                                                                                                                                          | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                                                                          | <b>FORMATO:</b>                              |  |  |                   |
|                                                                                                                                          | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  |  | Página 1 de 1     |

|                                                         |                                                                                |                              |            |                                                  |                            |                   |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Departamento:</b>                                    |                                                                                |                              |            |                                                  | <b>Nombre del Formador</b> | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                           | 10/30/2020                                                                     | <b>Disciplina Deportiva:</b> | BALONCESTO | <b>Municipio:</b>                                | SUPATÁ                     |                   |
| <b>Hora:</b>                                            |                                                                                | <b>N° De Sesión:</b>         | 30         | <b>N° De Semana:</b>                             | 10                         |                   |
| <b>Grupo:</b>                                           | B                                                                              |                              |            | <b>Edades:</b>                                   | 6 A 9 AÑOS                 |                   |
| <b>Objetivo de la Clase<br/>(Técnico o Psicosocial)</b> | <b>DESARRROLAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y HABILIDADES COORDINATIVAS DEL NNA</b> |                              |            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | NA                         |                   |
|                                                         |                                                                                |                              |            | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | NA                         |                   |

| PARTE                             | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                               | DURACIÓN TIEMPO | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD               | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INICIAL</b>                    | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (____)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO | 20 minutos      | BALONES                                                  | <p>1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.</p> <p>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar.</p> <p>REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD</p> <p>2.2 Activación: JUEGO ROBA BOLA: El juego se realiza en parejas, cada pareja en un aro y en el centro del campo van haber balones los cuales el instructor cuando diga un deporte uno de los nna tendra que ir por el balon y transportarlo de la manera que el instructor indique. cuando se acaben los balones del centro del campo, tendran que robar el balon de otras parejas y al final gana el que tenga mas balones en su posicion.</p> <p>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad</p>                                                                                             |
| <b>CENTRAL</b>                    | FUNDAMENTOS TECNICOS Y PREPARACION FISICA                                                                                                                                                     | 50 MINUTOS      | BALON DE BALONCESTO, PELOTA DE TENNIS, CONOS Y PLATILLOS | <p>1. Se pondran los conos en zigzag, el nino empezara desde uno de los extremos con balon en dribble bajo por detrás del cono hasta llegar al final. (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)</p> <p>1.2. Decostado por una linea driblando con una mano hasta llegar al final y se devuelve con mano contraria. (sucecivamente hacemos el dribling de acuerdo a la cantidad de conos que tengamos en cuadro.) (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)</p> <p>1.3. Con aros en linea recta cada aro a una distancia de 1 metro... el nna iniciara en uno de sus lados comienza en el aro dibla en medio de cada aro y al llegar al aro lanza el balon al aire y los recepciona sin dejarla caer y asi hasta terminar y volver al inicio. (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)</p> <p>1.4. Pondremos 4 aros seguidos dejamos un espacio de 1 metro y ponemos otros 4 aros... los primeros 4 aros son dribling con mano derecha y los siguientes son mano izquierda. (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)</p> <p>1.5. En parejas uno al frente del otro, separados por 2 metros, lanzaremos y atraparemos con nuestro compañero una pelota de tenis</p> |
| <b>FINAL</b>                      | ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br><br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                         | 20 minutos      | COLCHONETA                                               | <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> |                                                                                                                                                                                               |                 |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# **MES DE OCTUBRE**

DEPORTE: BALONCESTO

PLANES DE CLASES

10 A 12 AÑOS

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PROCESO:</b><br>Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                                                               |                                                   | Versión: 0<br>Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>FORMATO:</b><br>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Disciplina Deportiva:</b>                                                                                                                                                                           |                                                   | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| OCTUBRE 5 DE 2020                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  | BALONCESTO                                                                                                                                                                                             |                                                   | JUAN CAMILO LOPEZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>N° De Sesión:</b>                                                                                                                                                                                   |                                                   | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                                                                                     |                                                   | SUPATÁ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                         |                                                   | <b>N° De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 A 12 AÑOS                                                                                                                                                                                           |                                                   | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                       |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| REALIZAR TRABAJOS DE FUERZA RAPIDA, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO Y COORDINACION CON EL BALON QUE PERMITAN TENER AL DEPORTISTA UN ACERCAMIENTO CON FUNDAMENTOS ESPECIFICOS DEL BALONCESTO.                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  | NA                                                                                                                                                                                                     |                                                   | NA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                                                                                                                                                                                 | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.3 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                                                                                                                                                           | Conos                                             | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente (movimiento articular de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos) buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar.<br>2.2 Activación: A la voz de mando del formador, los NNA se desplazarán de derecha a izquierda según la indicación. a su vez realizarán un salto o se acostarán boca abajo cuando se de la orden.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.<br>2.4 Calentamiento: los NNA realizarán 50 saltos de caballito, y 50 movimientos de taloneo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 1. FUERZA DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO<br>2. ASPECTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO                                                                                                                                                     | 1.1. 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>2.1. 5 MINUTOS<br>2.2. 5 MINUTOS                                                                                                                                   | Conos<br>Balón                                    | Los NNA ubicarán cuatro conos: uno en la esquina de atrás a la derecha (punto 1), otro en la esquina de atrás a la izquierda (punto 2), otro en la esquina de adelante a la derecha (punto 3), y el último en la esquina frontal a la izquierda (punto 4)<br>1.1. Ubicándose en el punto 1, Los NNA se desplazarán por los puntos 1- 2 - 3 - 4, y al llegar a cada punto tocarán el piso y realizarán un salto. Se realizan variaciones en la forma de desplazarse, (lateral frontal o hacia atrás) y en la forma de realizar los saltos.<br>1.2. Ahora los NNA se desplazarán por los puntos 4 - 2 - 1 - 3 y regresarán 3 - 1 - 2 - 4 (en forma de U) al llegar al punto 3 y 4 realizarán un salto y aterrizarán con sentadilla. De igual manera las variaciones se realizarán en cuanto a desplazamiento y forma de realizar el salto. Al finalizar este ejercicio los NNA tendrán 1 minuto para hidratarse<br>2.1. Los NNA se ubicarán en el centro e iniciarán a pivotar el balón de la manera que ellos prefieran, luego a las indicaciones del formador los niños pivotarán el balón ya sea con ambas manos, solo su mano fuerte o con su mano débil<br>2.2. Los niños se desplazarán nuevamente por los puntos 4 - 2 - 1 - 3 y regresarán 3 - 1 - 2 - 4 (en forma de U) pero esta vez lo harán pivotando el balón. Este ejercicio lo realizarán con diferentes ritmos, desplazándose lateralmente, frontalmente y hacia atrás |  |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD: ESTÁTICA<br>3. RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                                                           | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                                                                                                                                                           | Colchoneta, Cobija                                | 1. Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.<br>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.<br>3. Llamado a lista por si alguno de los niños ingreso tarde a la sesión virtual o tuvo problemas de conectividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  | Recalcar en los NNA, y hacer comprender el baloncesto como un deporte en el que pueden encontrar espacios de diversión, recreación y esparcimiento, y a su vez como una actividad de mucha disciplina. |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PROCESO:</b><br>Fomento al Desarrollo Humano y Social            |                                                   | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>FORMATO:</b><br>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos     |                                                   | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>CUNDINAMARCA</b>                                                 |                                                   | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>OCTUBRE 6 DE 2020</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Disciplina Deportiva:</b>                                        | <b>BALONCESTO</b>                                 | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>N° De Sesión:</b>                                                | <b>12</b>                                         | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                   | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS COMO LA FUERZA DE LA RESISTENCIA Y LA RESISTENCIA ANAEROBICA</b>                                                                                                                                        |                                                                     |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                                              | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.3 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                        | Conos                                             | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente (movimiento articular de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos) buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar.<br>2.2 Activación: Se llevara a cabo realizando un skipping a diferentes alturas, bajo, medio y alto. durante 1 minuto. esto para incrementar la frecuencia cardiaca y activar los grupos musculares.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.<br>2.4 Calentamiento Específico: cada que el formador indique, los NNA realizaran un salto alto, luego bajaran y se colocaran en la posición de plancha y ahí realizaran una flexión de codo. tendran un breve descanso y lo haran nuevamente                                                                                                              |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA Y FUERZA RAPIDA<br>2. FUERZA DE LA RESISTENCIA                                                                                                                                                           | 1.1 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>2.1. 5 MINUTOS<br>2.2. 5 MINUTOS | Soga                                              | 1.1 Los NNA realizaran la mayor cantidad de skipping's posibles al altura media sin bajar la velocidad durante la mayor cantidad del tiempo posible. Allí descansaran 1 minuto y 30 segundos intentaran nuevamente<br>1.2. Los NNA ahora realizaran saltos de soga. Harán un salto alto y caerán en sentadilla, la velocidad deberá ser moderada. Intentaran ejecutar la mayor cantidad de saltos durante 2 minutos, descansaran 1 minuto y lo intentaran nuevamente durante un 1:30 minutos. Al finalizar este ejercicio tendrán 1 minuto para hidratarse<br>2.1. Los NNA realizaran la mayor cantidad de abdominales posibles durante 1:30 minutos, flexionando sus rodillas y llevando su pecho hasta estas. Descansaran 1 minuto. Luego lo intentaran durante 1:30 minutos pero ahora llevando sus rodillas al pecho. Al finalizar este ejercicio tendrán 1 minuto para hidratarse<br>2.2. Los NNA realizaran la mayor cantidad de flexiones de codo durante 1 minuto. Luego descansaran 1 minuto y lo intentaran nuevamente. Al finalizar la segunda serie tendrán 1 minuto para hidratarse. |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                                                                                                                         | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD: DINAMICA<br>3. RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                                                           | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                        | Colchoneta, Cobija                                | 1. Estiramiento dinámico de los grupos musculares implicados en la sesión: Unir las palmas al frente, unir las palmas atrás, taloneo, apertura de piernas e intentar tocar el piso con las manos con pequeños impulsos (deltoides, pectoral, trapecio cuádriceps, abductor, gastronemios)<br>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.<br>3. Llamado a lista por si alguno de los niños ingreso tarde a la sesión virtual o tuvo problemas de conectividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                     |                                              |  |  |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|---------------|
|  <div> El deporte<br/>es de todos Mindeporte </div> | <b>PROCESO:</b>                              |  |  | Versión: 0    |
|                                                                                                                                     | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  |  | Código:       |
|                                                                                                                                     | <b>FORMATO:</b>                              |  |  |               |
|                                                                                                                                     | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  |  | Página 1 de 1 |

|                                   |                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                            |  |                   |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|--|-------------------|
| <b>Departamento:</b>              |                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Cundinamarca | <b>Nombre del Formador</b> |  | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                     | OCTUBRE 7 DE 2020                                                                                                                                                                                  | <b>Disciplina Deportiva:</b> | BALONCESTO                                        | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SUPATÁ       |                            |  |                   |
| <b>Hora:</b>                      |                                                                                                                                                                                                    | <b>N° De Sesión:</b>         | 13                                                | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7            |                            |  |                   |
| <b>Grupo:</b>                     | 2                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                   | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 A 12 AÑOS |                            |  |                   |
| Objetivo de la Clase psicosocial  | GENERAR UNA REPRESENTACION POSITIVA DE SI MISMO EN RELACION A LOS DIFERENTES AMBITOS                                                                                                               |                              |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              | NA                         |  |                   |
|                                   |                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | NA                         |  |                   |
| <b>PARTE</b>                      | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                             | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>       | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                            |  |                   |
| <b>INICIAL</b>                    | 1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1,2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>1.3SALUDO MARCIAL<br>2. CALENTAMIENTO<br>2.1MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACION<br>2.3<br>ESTIRAMIENTO | 10 MINUTOS                   | no aplica                                         | 1. Se dara inicio a la actividad llamando a lista 2mn<br>1.2Socializar el tema a realizar en la sesion de clase 1mn<br>1.3 Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.1m<br>2.1El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento 1mn<br>2.2 El formador dirá el nombre de uno de los niños, y este a su vez mencionara a un compañero. Los dos deberán realizar skippins durante 30 segundos. |              |                            |  |                   |
| <b>CENTRAL</b>                    | CAMBIO DE ESQUEMAS                                                                                                                                                                                 | 20 Minutos                   | no aplica                                         | Se hacen grupos de a dos compañeros el objetivo es que entre los dos realicen actividades propuestas por el formador (correr, saltar, abdominales, sentadillas). La forma en que la desarrollaran será alternada, una vez el NNA 1 termine su ejecución deberá decirle una cualidad física o emocional (lindos ojos, eres compañerista, sabes escuchar etc) y así su compañero podrá seguir con el segundo ejercicio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                            |  |                   |
| <b>FINAL</b>                      | 1. VUELTA A LA CALMA<br>RETROALIMENTACION Y HETEROEVALUACION                                                                                                                                       | 10 minutos                   | no aplica                                         | Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.( 20 segundos por grupo muscular)<br>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir.<br>Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                            |  |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> |                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                            |  |                   |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PROCESO:</b>                                                                                          |                                                   | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                    |                                                   | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>FORMATO:</b>                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                             |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
| <b>Departamento:</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>CUNDINAMARCA</b>                                                                                      |                                                   | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |
| <b>Fecha:</b>                                                                    | <b>OCTUBRE 8 DE 2020</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Disciplina Deportiva:</b>                                                                             | <b>BALONCESTO</b>                                 | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>SUPATÁ</b>       |
| <b>Hora:</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>N° De Sesión:</b>                                                                                     | <b>14</b>                                         | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>7</b>            |
| <b>Grupo:</b>                                                                    | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                          |                                                   | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10 A 12 AÑOS</b> |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                              | <b>FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES LOCOMOTRICES COMO SALTAR, Y EJERCICIOS DE INICIACION A LA TECNICA DE LANZAMIENTO</b>                                                                                                                         |                                                                                                          |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>NA</b>           |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>NA</b>           |
| <b>PARTE</b>                                                                     | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                                                                                   | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |
| <b>INICIAL</b>                                                                   | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE(APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.3 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                                                             | Conos<br>Balones                                  | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar. ambos ejercicios los desarrollaran mientras sostienen el balón.<br><br>2.2 Activación: En el puesto los niños colocaran un pie adeltane suyo y el otro atras, en un salto estos quedaran invertidos. realizar este movimineto de manera consecutiva durante 1 minuto<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.<br>2.4 Calentamiento Específico: Desplazandose por todo su espacio de entrenamiento, los NNA haran saltos en "caballito" intentando llevar sus rodillas lo mas alto posible. luego llevaran sus pies a los gluteos de manera alternada.                                                                                                                                                                                                      |                     |
| <b>CENTRAL</b>                                                                   | 1. CAPACIDADES LOCOMOTRICES.<br>2. INICIACION A LA TECNICA DE LANZAMIENTO EN BALONCESTO.                                                                                                                                                       | 1.1. 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>1.3. 5 MINUTOS<br>2.1. 5 MINUTOS                                     | Conos<br><br>Balon<br><br>escoba<br><br>palo de   | 1.1. Los NNA se ubicaran en la parte de atrás del espacio donde se encuentran trabajando y se desplazaran hasta el frente dando saltos amplios en punta de pie. Para regresar al punto inicial lo ejecutaran corriendo hacia atrás.<br>1.2. Ahora Los NNA ubicaran el palo de escoba en el centro de manera vertical a ellos. Se ubicaran al costado derecho de este y desarrollaran saltos de derecha a izquierda superando el palo de escoba. Al finalizar este ejercicio los NNA tendrán 1 minuto para descansar e hidratarse.<br>2.1. Ahora con el balón en las manos. Los niños se sentaran en el centro y lanzaran el balón con su mano derecha hacia el cielo y lo atraparan con sus dos manos sin que este caiga al piso. Desarrollaran este ejercicio con ambas manos y alternándolas<br>2.2. Ahora estando en pie, los niños driblaran 3 veces en el puesto, enseguida tomaran el balón con sus dos manos y con la técnica del ejercicio anterior (2.1.) lanzaran el balón contra una pared cercana para que este regrese a sus manos. Las variaciones serán en cuanto al cambio de mano y numero de driblings antes de ejecutar el lanzamiento. |                     |
| <b>FINAL</b>                                                                     | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br>3. RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                                                         | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                                                             | Colchoneta, Cobija                                | 1. Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.<br>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.<br><br>Llamado a lista por si alguno de los niños ingreso tarde a la sesión virtual o tuvo problemas de conectividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | IMPORTANTE RECALCAR LA EJECUCION CORRECTA DEL LANZAMIENTO DURANTE EL EJERCICIO 2.1. DE LA PARTE CENTRAL. |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>PROCESO:</b><br>Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                         |                                                   | Versión: 0<br>Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>FORMATO:</b><br>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                  |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>CUNDINAMARCA</b>                                                                                              |                                                   | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>Fecha:</b> OCTUBRE 9 DE 2020                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Disciplina Deportiva:</b> BALONCESTO                                                                          |                                                   | <b>Municipio:</b> SUPATÁ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>N° De Sesión:</b> 15                                                                                          |                                                   | <b>N°. De Semana:</b> 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                |                                                   | <b>Edades:</b> 10 A 12 AÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial):</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>REALIZAR EJERCICIOS DE COORDINACION Y RITMO. REPASO DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO VISTOS EN LA SEMANA</b> |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> NA<br><b>Tipo de Discapacidad:</b> NA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                                                                                           | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (APRENDIZAJES ESPERADOS)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO<br>2.3 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO | 1. 3 MINUTOS<br>2. 7 MINUTOS                                                                                     | Conos<br>Soga                                     | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia realizando movilidad articular cefalocaudalmente buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar.<br>2.2 Activación: los NNA realizarán 120 saltos de soga, saltando de a 3 veces consecutivas con cada pie. al llegar al salto número 60 descansarán 20 segundos y continuarán con los otros 60.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios.<br>2.4 Calentamiento Específico: los NNA realizarán desplazamientos laterales del punto 1 al punto 2. durante 2 minutos. durante el primer minuto ejecutarán el movimiento sin balón, y durante el segundo minuto irán driblando el balón con mano derecha cuando se desplacen hacia la izquierda, y con mano izquierda cuando se desplacen a la derecha.                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                                                                                                                      | 1. COORDINACION Y RITMO<br>2. ASPECTOS DEL BALONCESTO.                                                                                                                                                                                           | 1.1. 5 MINUTOS<br>1.2. 5 MINUTOS<br>2.1. 5 MINUTOS<br>2.2. 5 MINUTOS                                             | Conos<br>Balón<br>Banco (ladrillo, step)          | 1.1. Los NNA ubicarán el step en el piso al frente suyo y realizarán al ritmo del formador una secuencia. La secuencia consiste en ir subiendo al step y a su vez dando aplausos al ritmo impuesto. El ritmo siempre estará determinado por la voz del formador y asimismo la secuencia.<br>1.2. Nuevamente ubicados frente al step. Los NNA tomarán el balón con sus manos, lo llevarán a la altura del pecho y realizarán saltos alternados para subir al step y volverán al punto inicial. Allí cruzarán sus pies e iniciarán nuevamente la secuencia.<br>2.1. Los NNA ahora con el balón y estando en el puesto sin desplazarse, realizarán 7 dribblings con mano derecha y con un cambio en V pasarán el balón a su mano izquierda para hacerlo 7 veces también. Luego realizarán ese cambio cada 5, luego cada 3 y por último de a 1 dribbling para realizar el cambio de control. al finalizar el ejercicio tendrán 1 minuto para hidratarse<br>2.2. A modo de reto, Los NNA tomarán el balón con sus dos manos a la altura del pecho y en un solo movimiento lanzarán el balón por entre sus piernas e intentarán atraparlo justo por detrás de su cuerpo sin perder el control. |  |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                                                                                                                        | 1. ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD: DINAMICA<br>3. RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                                                           | 1. 5 MINUTOS<br>2. 3 MINUTOS<br>3. 2 MINUTOS                                                                     | Colchoneta, Cobija                                | 1. Estiramiento dinámico de los grupos musculares implicados en la sesión: Unir las palmas al frente, unir las palmas atrás, taloneo, apertura de piernas e intentar tocar el piso con las manos con pequeños impulsos (deltoides, pectoral, trapecio cuádriceps, abductor, gastronemios)<br>2. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.<br>3. Llamado a lista por si alguno de los niños ingreso tarde a la sesión virtual o tuvo problemas de conectividad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE** **ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                       |                                              |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|-------------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> | <b>PROCESO:</b>                              |  |  | <b>Versión: 0</b> |
|                                                                                                                                                       | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                                                                                       | <b>FORMATO:</b>                              |  |  |                   |
|                                                                                                                                                       | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  |  | Página 1 de 1     |

|                                                        |                                                                           |                              |                            |                                                  |                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Departamento:</b>                                   |                                                                           | <b>CUNDINAMARCA</b>          | <b>Nombre del Formador</b> |                                                  | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                          | Octubre 12 de 2020                                                        | <b>Disciplina Deportiva:</b> | <b>BALONCESTO</b>          | <b>Municipio:</b>                                | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                           |                                                                           | <b>N° De Sesión:</b>         | 1                          | <b>N°. De Semana:</b>                            | 8                 |
| <b>Grupo:</b>                                          | 2                                                                         |                              |                            | <b>Edades:</b>                                   | 10 A 12 AÑOS      |
| <b>Objetivo de la Clase</b><br>(Técnico o Psicosocial) | Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas enfocadas al deporte. |                              |                            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | NA                |
|                                                        |                                                                           |                              |                            | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | NA                |

| PARTE          | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                | DURACIÓN TIEMPO | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INICIAL</b> | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR | 10 MINUTOS      | Espacio libre de objetos u obstáculos      | 1. Se reúnen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase, luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.<br><br>2. Se realiza una movilidad articular de manera encefalocaudal para su posterior activación (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas, tobillos), (10 repeticiones por cada articulación)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CENTRAL</b> | 1.CAPACIDADES FISICAS:<br>FUERZA(RESISTENCIA), RESISTENCIA(AEROBIC A). 2.CAPACIDADES COORDINATIVAS : RITMO                                     | 20 MINUTOS      | Balón o pelota de medias                   | 1. Se le indicará a los niños que se realizará los ejercicios sobre una escalera adaptada en el suelo: Sentadillas por cada cuadro de la escalera hasta finalizar, squat jump desplazándose hacia adelante, en cuadrupedia, después de cada ejercicio se desplazará trotando y driblando hasta un punto determinado y así descansará entre los ejercicios.<br>2. Posición de defensa (rodillas flexionadas a 90°), se realizan desplazamientos en diferentes direcciones sin perder la posición inicial.<br>3. Se realizará la dinámica llamada "chiquiri chiquiri ya fo fo ya fo fo", el formador empieza a cantar este estribillo y al mismo tiempo los niños deberán realizar el movimiento que indique el formador. |
| <b>FINAL</b>   | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA<br>3. REFLEXION                                                                    | 10 MINUTOS      | Espacio libre de objetos u obstáculos      | 1. Se realizará estiramientos estáticos y dinámicos de manera encefalocaudal de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).<br>2. Reflexión de la sesión de clase, que les gusto y que hay por mejorar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                   |
|-----------------------------------|
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> |
|-----------------------------------|

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  |                                                                                                                                                                                  | PROCESO:                                     |                                            | Versión: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                            | Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | FORMATO:                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                  | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                            | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| Departamento:                                                                    |                                                                                                                                                                                  | CUNDINAMARCA                                 | Nombre del Formador                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | JUAN CAMILO LOPEZ |
| Fecha:                                                                           | Octubre 13 de 2020                                                                                                                                                               | Disciplina Deportiva:                        | BALONCESTO                                 | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SUPATÁ            |
| Hora:                                                                            |                                                                                                                                                                                  | N° De Sesión:                                | 2                                          | N° De Semana:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8                 |
| Grupo:                                                                           | 2                                                                                                                                                                                |                                              |                                            | Edades:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 A 12 AÑOS      |
| Objetivo de la Clase<br>(Técnico o Psicosocial)                                  | Generar una representación positiva de sí mismo en relación a los diferentes ámbitos (i.e. habilidades interpersonales, rendimiento escolar, deportivo, apariencia física, etc.) |                                              |                                            | Número de Beneficiarios con Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NA                |
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                              |                                            | Tipo de Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | NA                |
| PARTE                                                                            | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                  | DURACIÓN TIEMPO                              | IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
| INICIAL                                                                          | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE                                                                                        | 15 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos o obstáculos      | 1. Se pide al grupo que se mueva por el espacio, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y cuellos. Después de un momento, el formador dice una palabra para que el grupo forme estatuas que describan esa palabra. Por ejemplo, el facilitador dice (respeto, compañerismo, amor, solidaridad etc.) Todos los participantes instantáneamente y sin hablar tienen que adoptar posiciones que demuestren posiciones que demuestren lo que para ellos significa 'esas palabras'. Repita el ejercicio varias veces.                                                                             |                   |
| CENTRAL                                                                          | 1. EVALUACION DEL ENTORNO DE MI YO PERSONAL                                                                                                                                      | 15 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos o obstáculos      | 1. Se hace un cuadrado en el piso con las iniciales de cada NNA, lanzan una piedra apuntando a alguna de las iniciales, quien quede seleccionado toma una pelota y busca pochar a los demás, los otros pasan por unas bases que tienen nombres representativos de la cultura y que los identifican como personas (el nombre de las bases es una construcción previa de todos), el objetivo es que los NNA tienen que pasar por las bases evitando que los pongan y gritando el nombre establecido, el que no grite se devuelve a la base anterior, al completar las bases gritan el nombre de su municipio. |                   |
| FINAL                                                                            | 1. VUELTA A LA CALMA                                                                                                                                                             | 10 MINUTOS                                   | Espacio libre de objetos o obstáculos      | 1. Se realiza un círculo con todos los NNA, regulando las pulsaciones a través de ejercicios respiratorios, posteriormente el formador indica una palabra que caracterice el contexto y la persona de la izquierda, tiene que iniciar la construcción de un cuento con la palabra, así sucesivamente hasta que le den un final, todos los NNA deben participar.                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> | <b>PROCESO:</b>                                                                                                                                |                              |                                                   | Versión: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |
|                                                                                                                                                       | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                          |                              |                                                   | Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|                                                                                                                                                       | <b>FORMATO:</b>                                                                                                                                |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|                                                                                                                                                       | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                                   |                              |                                                   | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                | <b>CUNDINAMARCA</b>          | <b>Nombre del Formador</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                                         | Octubre 14 de 2020                                                                                                                             | <b>Disciplina Deportiva:</b> | <b>BALONCESTO</b>                                 | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                | <b>N° De Sesión:</b>         | 2                                                 | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8                 |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                              |                              |                                                   | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 A 12 AÑOS      |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                                                                                                   | Fortalecer las habilidades motrices y de gimnasia.                                                                                             |                              |                                                   | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | NA                |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                              |                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NA                |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                          | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                         | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>       | <b>IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                        | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR | 10 MINUTOS                   | Espacio libre de objetos u obstáculos             | 1. Se reúnen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase, luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.<br>2. Se realiza una movilidad articular de manera caudocefálica para su posterior activación (tobillos, rodillas, cadera, muñecas, hombros, cuello), (10 repeticiones por cada articulación).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                        | 1.HABILIDADES MOTRICES BASICAS : SALTAR, RODAR, LEVANTAR. 2.GIMNASIA: ARCO.                                                                    | 20 MINUTOS                   | Platillos o conos Pelotas Colchonetas             | 1. Se le da la instrucción a los niños que deben tener cada uno un platillo o cono, luego de esto el formador dará una serie de movimientos que ellos los tendrán que ejecutar, hacer un ejercicio de imitación : el formador da saltos adelante y atrás, abre y cierra brazos y piernas etc.<br>2. Cada uno debe tener una pelota la cual lanzarán hacia arriba y tratarán de sentarse y levantarse antes de que toque el suelo. Variantes: lanzar la pelota hacia arriba y dar un aplauso y atraparla, dar un salto antes de que toque el suelo, realizar un rollo hacia adelante y ponerse de pie y tratar de atrapar la pelota antes de que toque el suelo. Se realizarán 4 series de cada ejercicio con descansos de 1 minuto entre series.<br>3. Enseñanza y fortalecimiento del Arco : Paso 1 : Ubicarse boca arriba sobre una superficie lisa y luego flexionar las piernas (para hacer una palanca) para activar la espalda baja, Paso 2 : Llevar los brazos hacia atrás tratando de apoyar la palma de la mano contra el suelo (de tal modo que los dedos apunten hacia la planta de los pies), Paso 3 : Activar la espalda baja haciendo fuerza simultáneamente con los brazos y las piernas. También puedes contraer el core (mejorar la efectividad del ejercicio) pues con los lumbares y abdominales contraídos, tendrás una estructura más sólida y consistente, Paso 4 : Elevar el abdomen hasta formar un arco con el cuerpo y sostener el tiempo que se pueda. Realizar el ejercicios de manera progresiva: de lo fácil a lo complejo. |                   |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                          | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTÁTICA Y DINÁMICA<br>3. REFLEXION                                                                    | 10 MINUTOS                   | Espacio libre de objetos u obstáculos             | 1. Se realiza una caminata X2 min suave por todo el lugar para bajar la frecuencia cardíaca.<br>2. Se realizará estiramientos estáticos y dinámicos de manera caudocefálica de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).<br>3. Reflexión de la sesión de clase, sensaciones y emociones durante la sesión de clase.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |

#NAME?

El deporte  
es de todos

Mindeporte

**PROCESO:**

Fomento al Desarrollo Humano y Social

Versión: 0

Código:

**FORMATO:**

Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos

Página 1 de 1

|                                                 |                                                                                                                                                |                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Departamento:                                   |                                                                                                                                                |                       | CUNDINAMARCA                               | Nombre del Formador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | JUAN CAMILO LOPEZ |
| Fecha:                                          | Octubre 15 de 2020                                                                                                                             | Disciplina Deportiva: | BALONCESTO                                 | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUPATÁ            |
| Hora:                                           |                                                                                                                                                | N° De Sesión:         | 4                                          | N°. De Semana:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8                 |
| Grupo:                                          | 2                                                                                                                                              |                       |                                            | Edades:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 A 12 AÑOS      |
| Objetivo de la Clase<br>(Técnico o Psicosocial) | Estimular las capacidades físicas y las habilidades motrices básicas.                                                                          |                       |                                            | Número de Beneficiarios con Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | NA                |
|                                                 |                                                                                                                                                |                       |                                            | Tipo de Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NA                |
| PARTE                                           | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                | DURACIÓN TIEMPO       | IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
| INICIAL                                         | 1.RECEPCION Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR | 10 MINUTOS            | Espacio libre de objetos u obstáculos      | 1. Se reunen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase,luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.<br><br>2. Se realiza una movilidad articular de manera caudoendefalica para su posterior activación (tobillos,rodillas,cadera,muñecas,hombros,cuello),(10 repeticones por cada articulación).                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| CENTRAL                                         | 1. CAPACIDADES FISICAS : FUERZA (RESISTENCIA),RESISTENCIA (AEROBICA).<br>2. HABILIDADES MOTRICES : SALTAR,RODAR.                               | 20 MINUTOS            | Balón Escalera Colchonetas                 | 1.Se le da la indcicación a los niños que realizaremos ejercicios en la escalera : Skipin en distintas intensidades (lento,medio,rápido),pasos cruzados,saltos,desplazamientos hacia atrás,de lado, de frente etc, luego de esto relizarán rollos hacia adelante y se desplazarán driblando hasta un punto determinado. Se realizarán de 4 a 5 series de estos ejercicios con descansos de 1 minuto entre series.<br>2. Desplazarse haciendo driblin en diferentes direcciones, de línea en línea por todo el campo, haciendo tijeras y pasar el balón entre las piernas. Se realizarán de 4 a 5 series de estos ejercicios con descansos de 1 minuto entre series |                   |
| FINAL                                           | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA<br>3. REFLEXION                                                                    | 10 MINUTOS            | Espacio libre de objetos u obstáculos      | 1.Se realiza una caminata X2 min suave por todo el lugar para bajar la frecuencia cardíaca.<br>2. Iniciamos un estiramiento estático y dinámico de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).<br>3. Sensaciones sobre la sesión de clase.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION                      |                                                                                                                                                |                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE** **ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                     |                                              |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|-------------------|
|  <div> El deporte<br/>es de todos Mindeporte </div> | <b>PROCESO:</b>                              |  | <b>Versión: 0</b> |
|                                                                                                                                     | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                                                                     | <b>FORMATO:</b>                              |  |                   |
|                                                                                                                                     | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1     |

|                                                 |                                                                      |                              |                                                  |                       |        |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Departamento:</b>                            | <b>CUNDINAMARCA</b>                                                  |                              | <b>Nombre del Formador</b>                       | JUAN CAMILO LOPEZ     |        |
| <b>Fecha:</b>                                   | <b>Octubre 16 de 2020</b>                                            | <b>Disciplina Deportiva:</b> | <b>BALONCESTO</b>                                | <b>Municipio:</b>     | SUPATÁ |
| <b>Hora:</b>                                    |                                                                      | <b>N° De Sesión:</b>         | <b>5</b>                                         | <b>N°. De Semana:</b> | 8      |
| <b>Grupo:</b>                                   | <b>2</b>                                                             |                              | <b>Edades:</b>                                   | 10 A 12 AÑOS          |        |
| Objetivo de la Clase<br>(Técnico o Psicosocial) | <b>Mejorar las capacidades coordinativas por medio de la música.</b> |                              | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | NA                    |        |
|                                                 |                                                                      |                              | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | NA                    |        |

| PARTE          | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                | DURACIÓN TIEMPO | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INICIAL</b> | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA A LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR | 10 MINUTOS      | Espacio libre de objetos u obstáculos.     | <p>1. Se reunen a los NNA y se les socializa el programa y las metas por alcanzar durante la sesión de clase,luego de eso se hace el llamado a lista y se procede al calentamiento.</p> <p>2. Se realiza una movilidad articular de manera encefalocaudal para su posterior activación (cuello,hombros,muñecas,cadera,rodillas,tobillos),(10 repeticiones por cada articulación)</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>CENTRAL</b> | 1.CAPACIDADES COORDINATIVAS: RITMO                                                                                                             | 20 MINUTOS      | Balones<br>Equipo de sonido o bafle        | <p>1. Iniciaremos con una dinámica llamada " Milonga ", consiste en ir cantando " milonga milonga ,queremos ver a Juan bailando , con una mano en la cabeza la otra en la cintura y dando vueltecitas ", se va nombrando a todos los integrantes del grupo y se va cantando más rápido.</p> <p>2. El formador escoge una canción con unos beats que se puedan adaptar a los movimientos que se realizan en el baloncesto: al ritmo de la música se va realizando driblin, desplazamientos hacia adelante y todas las direcciones etc, y luego se le dice a cada uno de los niños que armen una mini coreografía entre todos.</p> |
| <b>FINAL</b>   | 1. VUELTA A LA CALMA<br>2. FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA<br>3. REFLEXION                                                                    | 10 MINUTOS      | Espacio libre de objetos u obstáculos.     | <p>1.Se realiza una caminata X2 min suave por todo el lugar para bajar la frecuencia cardíaca.</p> <p>2.Se realizará estiramientos estáticos y dinámicos de manera caudoencefalica de todos los segmentos del cuerpo (10 seg por cada segmento del cuerpo).</p> <p>3.Reflexión de la sesión de clase, sensaciones y emociones durante la sesión de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**OBSERVACIONES Y EVALUACION**

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                                                                          |                                              |  |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|---------------|
|  <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> | PROCESO:                                     |  | Versión: 0    |
|                                                                                                                                          | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | Código:       |
|                                                                                                                                          | FORMATO:                                     |  |               |
|                                                                                                                                          | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1 |

|                                              |                                                                                                                                                                                  |                                           |                   |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|
| Departamento:                                | Cundinamarca                                                                                                                                                                     | Nombre del Formador                       | JUAN CAMILO LOPEZ |
| Fecha:                                       | Monday, October 19, 2020                                                                                                                                                         | Disciplina Deportiva:                     | baloncesto        |
| Hora:                                        |                                                                                                                                                                                  | Municipio:                                | SUPATÁ            |
| Grupo:                                       | N° De Sesión: 2                                                                                                                                                                  | N° De Semana:                             | 9                 |
| Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial) | Generar una representación positiva de sí mismo en relacion a los diferentes ambitos (i.e. habilidades interpersonales, rendimiento escolar, deportivo, apariencia física, etc.) | Edades:                                   | 10 A 12 AÑOS      |
|                                              |                                                                                                                                                                                  | Número de Beneficiarios con Discapacidad: | NA                |
|                                              |                                                                                                                                                                                  | Tipo de Discapacidad:                     | NA                |

| PARTE                      | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                        | DURACIÓN TIEMPO                                            | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL                    | 1.Llamado a lista.<br><u>CALENTAMIENTO</u><br>1.2 objetivo de la clase<br>2. movilidad articular cefalo caudal.<br>2.1 activacion<br>2.2 estiramientos | 10 MINUTOS                                                 | campo deportivo<br>hidratacion             | 1. se lleva acabo el respectivo llamado a lista<br>1.2 explicacion del ojbjetivo principal de la clase<br>2. iniciamos la movilidad articular de forma adcidente " tobillos. rodillas cintura, hombros codos muñecas y cuello realizando diez segundos po cada movimiento<br>2.1 Si el formador dice pin los NNA deben saltar, si dice pon deben agacharte, si pita deben aplaudir. Los NNA cumplen la instruccio n sin dejarse confundir por el formador quien realiza movimientos diferentes, la clave es que so lo deben cumplir la instruccion que e l verbalmente les menciona 2.2 Los NNA se organizan por parejas, la actividad con-siste en sacar el mayor nu mero de similitudes (como color de pelo, ropa, aficiones, familia, colegio etc) que hay entre cada pareja con la finalidad de conocer las caracterí sticas que tenemos en comu n con los de-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CENTRAL                    | 3. ordenes contrarias<br>3.1 Ronda<br>AGUA DE LIMON                                                                                                    | 10 MINUTOS                                                 | compo deportivo<br>hidratacion             | 3. Con la ronda de " agua de limon, vamos a jugar y el que queda solo , solo quedara", los NNA se deberan formar segun las instruccion del formador grupos de 2 de 3. para variar el juegose pueden agrupar como por ejemplo por el color de una prenda vestir la idea es que los NNA esten concentrados en escuchar la instrccion y visualmente ver como se agrupan<br>3.1 Todos los participantes deben ubicarse en 4 filas paralelas y con la misma cantidad de NNA, dos voluntarios representan un gato y un rato n. Se les indica que todos deben estar de frente al formador y tomarse de las manos, esta posicio n es "Avenida", y cuando se les indique "Calle" giran hacia su derecha y se toman de las manos con el que este a su lado (poner en practica hasta que la mayoría a domine las consignas). Luego el gato y el rato n comienzan a perseguirse entre los participantes. El facilitador define el ritmo del juego alternando la instruccio n de calles y avenidas. El NNA que cojan (raton) debe decir una cualidad que lo identifique física, emocional o social (soy alto, soy rubio, soy empa tico, respetuoso, soy boyacense, soy samario) tratar de que no se repitan las cualidades, se repite una y otra vez hasta que todos sean raton. |
| FINAL                      | <u>Estiramiento/vuelta a la calma</u><br>4.1 estiramientos estaticos<br>4.2 reflexion                                                                  | 10 MINUTOS                                                 | compo deportivo<br>hidratacion             | 4.1 Los NNA caminan dando vueltas en círculo, cuando el formador diga sapitos al rio todos se deben agachar el ultimo que lo haga tiene que decir una cualidad de su compan ero de la derecha, realizar varias repeticiones.<br>4.2 de las cualidades que fueron mensionadas por los compañeros sus compañeros cuales cree que son con las que mas se identifica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION |                                                                                                                                                        | respeto y actitud a la hora de dirigirse a sus compañeros, |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                  |                                                                                                           |                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  |                                                                                                           | <b>PROCESO:</b>                              |                                                                             | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|                                                                                  |                                                                                                           | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                                                             | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|                                                                                  |                                                                                                           | <b>FORMATO:</b>                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
|                                                                                  |                                                                                                           | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                                                             | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|                                                                                  |                                                                                                           |                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                             |                                                                                                           | cundinamarca                                 | <b>Nombre del Formador</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                                                    | 20-Oct                                                                                                    | <b>Disciplina Deportiva:</b>                 | baloncesto                                                                  | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SUPATA            |
| <b>Hora:</b>                                                                     |                                                                                                           | <b>N° De Sesión:</b>                         | 17                                                                          | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9                 |
| <b>Grupo:</b>                                                                    | 2                                                                                                         |                                              |                                                                             | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 A 12 AÑOS      |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                              | entender y reflexionar sobre de la reaccion auditiva y visual en el deporte                               |                                              |                                                                             | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NA                |
|                                                                                  |                                                                                                           |                                              |                                                                             | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NA                |
| <b>PARTE</b>                                                                     | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                    | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                       | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b>                           | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| <b>INICIAL</b>                                                                   | 1. llamado a lista<br><br>1.2 objetivo de clase<br><br><b>calentamiento</b><br><br>2. movilidad articular | 10 MINUTOS                                   | espacio amplio                                                              | 1. se lleva acabo el llamo a lista de los NNA<br><br><div>1.2 socializacion de objetivo de la clase</div> resultados esperados<br>2. iniciamos la movilidad articular de forma adcidente " tobillos. rodillas cintura, hombros codos muñecas y cuello realizando diez segundos po cada movimiento<br><br>2.los NNA estan dispersos por el campo uno de ellos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
| <b>CENTRAL</b>                                                                   | <b>3. Velocidad de reaccion visual y auditiva</b>                                                         | 20 MINUTOS                                   | espacio amplio, conos platillos de diferentes colores, balones, hidratacion | 3. Los NNA van a estar trotando por el espacion en diferente orientaciones al sonido del silbato deben quedar quietos como estatuas tiene que volver a sonar, para que puedan recuperar la movilidad y asi sucesivamente. VARIACIONES ( desplazamientos adelante, hacia atras, lateales ) si se cuenta con balon haciendo botes...<br><br>3.1 se ubican por parejas frente a frente a una distacia de 8 a 10 metros la mitad la van a dividir dos o mas cono,platillos u objetos de diferente color la cual el objetivo es que; a la vos del formador salen los dos jugadores a coger el objeto del color que se haya mencionado el que primero lo agarre gana<br><br>3.2 dos filas , en posicion cubito abdominal, cubito dorsal, direntes posiciones a la señal del formador mediante un sonido o silbato salir del punto A al punto B. el que primero llegue gana |                   |
| <b>FINAL</b>                                                                     | 4. vuelta a la calma / estiamientos<br>5. retroalimentacion                                               | 10 MINUTOS                                   | espacio amplio                                                              | 4. estiramientos de todos los grupos musculares del tren inferior y superior manteniendo cada estiramieto 15 segundos<br>5. que reaccion se le dificuta mas y cual menos por que ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                |                                                                                                           |                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE** **ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                 |                                                                                                     |                                                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  <div> El deporte es de todos Mindeporte </div> | <b>PROCESO:</b>                                                                                     |                                                 |                                                               | <b>Versión: 0</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|                                                                                                                                 | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                               |                                                 |                                                               | <b>Código:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
|                                                                                                                                 | <b>FORMATO:</b>                                                                                     |                                                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
|                                                                                                                                 | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                        |                                                 |                                                               | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|                                                                                                                                 |                                                                                                     |                                                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                            |                                                                                                     | <b>Cundinamarca</b>                             | <b>Nombre del Formador</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                   | 10/21/2020                                                                                          | <b>Disciplina Deportiva:</b>                    | baloncesto                                                    | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                    |                                                                                                     | <b>N° De Sesión:</b>                            | 18                                                            | <b>N°. De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9                 |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                   | 2                                                                                                   |                                                 |                                                               | <b>Edades:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 A 12 AÑOS      |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                                                                             | trabajar dominio de balon balon en diferentes orientaciones                                         |                                                 |                                                               | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NA                |
|                                                                                                                                 |                                                                                                     |                                                 |                                                               | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NA                |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                    | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                              | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                          | <b>IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b>             | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                  | 1. Llamado a lista<br>1.2<br>objetivo de la clase<br>2.<br>movilidad articular<br>2.1<br>activacion | 10 MINUTOS                                      | espacion amplio<br>balones<br>hidratacion                     | 1. se realiza el respectivo llamado a lista<br>1.2 se socializa el objetivo de la clase<br>2. movilidad articular de maneja cefalocaudal. iniciando desde el cuello, muñecas, codos, hombros, cintura, rodillas, tobillos. realizando movimientos de cada articulacion hacia los dos sentidos 10 segundos cada uno.<br>2.1 trote en diferentes orientaciones por el campo manteniendo la distancia con los compañeros                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                  | 3 juego de yermis<br>3.1<br>dominio de balon                                                        | 20 MINUTOS                                      | 10 tapas de cerveza, pelota pequeña de caucho, balones, conos | 3. dependiendo el numero de jugadores sin son varios se divide en dos grupos si son menos de diez pueden ponchar 2 o 3. se ubican dos montones de tapas cinco en cada uno y y se dejan 10 centimetros de distacia , a la hora de jugar se ubican dos jugadores contrarios el de un equipo va a tener la pelota y va intentar tumbar las tapas tiene (3) opotunidaes si las logra tumbar el y su equipo salen a correr por el espacio. y el jugador del otro equipo se hubia ala lado de las tapas para si logran tumabr las tapas el le lanse la pelota a sus compañeros para q le ayunden a poncha a los de otro equipo. jugador del equipo contrario que se deje tocar cualquier parte de su cuerpo sera ponchado y sale del juego los jugadores del equipo contrario podran botar la pelota para q no los ponchen pero solo con el pie patiandolo para donde quieran. el objetivo del juego es q el equipo logre armar las tapas antes de q los ponchen de lo contario gana el otro equipo<br>3.1 ubicados en dos filas a la señal del formador sale el jugador a maxima velocidad de un punta A a un punto B la cual estaa demarcado por un cono debe ir da la vuelta al cono egresar tocar a su compañero para que pueda salir la fila que priemero termine gana, variando los desplazamientos y cambiando de mano |                   |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                    | 4. vuelta a la calma y estiramientos<br>5.<br>retroalimentacion                                     | 10 MINUTOS                                      | Espacion amplio<br>balones<br>hidratacion                     | 4. estiamientos de todos los grupos musculares del tren infeior y superior manteniendo el estiamientos 15 segundos<br>5. diferencias entre correr sin balon y correr conn balon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                               |                                                                                                     | facilidad con la que se desplazan con el baloon |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|                                                                                                                                                  |                                              |  |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|-------------------|
|  <div> El deporte<br/>es de todos </div> <div> Mindeporte </div> | <b>PROCESO:</b>                              |  | <b>Versión:</b> 0 |
|                                                                                                                                                  | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                                                                                  | <b>FORMATO:</b>                              |  |                   |
|                                                                                                                                                  | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1     |

|                                                 |                                                                 |                              |                            |                                                  |                   |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Departamento:</b>                            |                                                                 | cundinamarca                 | <b>Nombre del Formador</b> |                                                  | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                   | 10/23/2020                                                      | <b>Disciplina Deportiva:</b> | Baloncesto                 | <b>Municipio:</b>                                | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                    |                                                                 | <b>N° De Sesión:</b>         | 19                         | <b>N° De Semana:</b>                             | 9                 |
| <b>Grupo:</b>                                   | 2                                                               |                              | <b>Edades:</b>             |                                                  | 10 A 12 AÑOS      |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Táctico)</b> | mejoramiento de capacidades fisicas con trabajo de coordinación |                              |                            | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | NA                |
|                                                 |                                                                 |                              |                            | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | NA                |

| PARTE   | TEMA/CONTENIDOS                                                                 | DURACIÓN TIEMPO | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL | 1. llamado a lista<br><br>1.2 objetivo de la clase<br><br>2 movilidad articular | 10 MINUTOS      | espacio amplio<br>balones, hidratacion     | 1. se realiza el debido llamado a lista<br><br>1.2 se lleva acabo la debida socializacion del objetivo principal de la clase<br><br>2 . movilidad articular de maneja cefalocaudal. iniciando desde el cuello, muñecas, codos, hombros, cintura, rodillas, tobillos. realizando movimientos de cada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CENTRAL | 3 pases cordinados<br><br>3.1 ejercicios de coordinacion                        | 20 MINUTOS      | espacio amplio<br>balones, hidratacion     | 3. El objetivo es desplazarse en carrera lenta pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento. Todos los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón.Se comenzará caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento.<br>Pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón. Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases. Continuamos igual, pero ya nos desplazamos corriendo despacio. Luego, corriendo más rápido, pero con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según anuncie el profesor, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección.<br>3.1 Caminar/correr sobre la línea<br>Correr con un pie a cada lado de la línea sin pisarla.<br>Correr con un pie a cada lado de la línea, separando el máximo posible los pies y manteniendo la posición unos dos segundos. Iniciación a la propiocepción de rodillas y tobillos. Trabajar la amortiguación de las articulaciones y “aprender a pisar bien”.<br>Con pies juntos, un salto a cada lado de la línea. Saltos adelante y atrás.<br>Con pies juntos, un salto a cada lado de la línea. Saltos a derecha e izquierda.<br>Con pies no-simultáneos. Dos pies a un lado (adelante), dos pies al otro (atrás), no simultáneos.<br>Con pies no-simultáneos. Dos pies a un lado (derecha), dos pies al otro (izquierda), no simultáneos. Hacer el ejercicio hacia los dos lados. |
| FINAL   | 4. vuelta a la calma / estiramientos<br>5. retroalimentacion                    | 10 MINUTOS      | espacio amplio<br>balones, hidratacion     | 4. estiramientos de todos los grupos musculares del tren inferior y superior manteniendo cada estiramiento 15 segundos<br>5. importancia de la coordinacion a la hora de ejecutar ciertos movimientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## OBSERVACIONES Y EVALUACION

dominio del propio cuerpo a la hora de ejercer diferentes movimientos

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> | <b>PROCESO:</b>                                                                                                                                                                                   |                                                     | <b>Versión:</b> 0                                 |
|                                                                                                                                                       | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                                                                             |                                                     | <b>Código:</b>                                    |
|                                                                                                                                                       | <b>FORMATO:</b>                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                   |
|                                                                                                                                                       | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                                                                                      |                                                     | Página 1 de 1                                     |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                  | <b>CUNDINAMARCA</b>                                                                                                                                                                               | <b>Nombre del Formador</b>                          |                                                   |
| <b>Fecha:</b> 10/26/2020                                                                                                                              | <b>Disciplina Deportiva:</b> BALONCESTO                                                                                                                                                           | <b>Municipio:</b> SUPATÁ                            |                                                   |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                                          | <b>N° De Sesión:</b> 26                                                                                                                                                                           | <b>N°. De Semana:</b> 10                            |                                                   |
| <b>Grupo:</b> 2                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   | <b>Edades:</b> 10 A 12 AÑOS                         |                                                   |
| <b>Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)</b>                                                                                                   | <b>DESARROLLO DEL FUNDAMENTO DE LSO TIPOS DE PASES Y RECEPCION DEL BALON</b>                                                                                                                      | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> NA |                                                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   | <b>Tipo de Discapacidad:</b> NA                     |                                                   |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                                          | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                            | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>                              | <b>IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> |
| <b>INICIAL</b>                                                                                                                                        | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (Velocidad de reaccion Tactil)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN | 20 minutos                                          | N/A                                               |
| <b>CENTRAL</b>                                                                                                                                        | 1. JUEGO "PIES QUIETOS" 2. FUNDAMENTACION DE PASE Y RECEPCIÓN                                                                                                                                     | 50 MINUTOS                                          | BALON DE GOMA                                     |
| <b>FINAL</b>                                                                                                                                          | ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br>FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                     | 20 minutos                                          | COLCHONETA                                        |
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                   |

# **FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE** **ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                  |                                              |  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|-------------------|
|  | <b>PROCESO:</b>                              |  | <b>Versión: 0</b> |
|                                                                                  | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |  | <b>Código:</b>    |
|                                                                                  | <b>FORMATO:</b>                              |  |                   |
|                                                                                  | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |  | Página 1 de 1     |

|                             |                                                                                                                         |                                                  |                          |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Departamento:</b>        | <b>CUNDINAMARCA</b>                                                                                                     | <b>Nombre del Formador</b>                       | <b>JUAN CAMILO LOPEZ</b> |
| <b>Fecha:</b>               | <b>10/27/2020</b>                                                                                                       | <b>Disciplina Deportiva:</b>                     | <b>BALONCESTO</b>        |
| <b>Hora:</b>                | <b>POR DEFINIR</b>                                                                                                      | <b>N° De Sesión:</b>                             | <b>27</b>                |
| <b>Grupo:</b>               | <b>2</b>                                                                                                                | <b>N°. De Semana:</b>                            | <b>10</b>                |
| <b>Objetivo de la Clase</b> | Generar procesos de identificación grupal teniendo en cuenta aspectos de sí mismo que marcan la diferencia con el otro. |                                                  | <b>Edades:</b>           |
|                             |                                                                                                                         |                                                  | <b>10 A 12 AÑOS</b>      |
|                             |                                                                                                                         | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b> | <b>NA</b>                |
|                             |                                                                                                                         | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                     | <b>NA</b>                |

| PARTE   | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                  | DURACIÓN TIEMPO | IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INICIAL | 1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (identificación corporal)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO | 20 minutos      | N/A                                        | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar.<br>REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD<br>2.2 Se escogen dos o tres NNA, quienes serán los brujos y las brujas, a cada uno se les da una pelota la cual reemplaza una barita mágica, en un determinado espacio los brujos deben poner a sus compañeros, al NNA que pinche debe representar un animal que el brujo le haya indicado hasta que se termine el juego o se cambie de brujos, se pueden realizar varias repeticiones.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad |
| CENTRAL | 1, IDENTIFICACION GRUPAL                                                                                                                                                                                         | 50 MINUTOS      | N/A                                        | Se eligen dos NNA quienes serán el puente, a través de la siguiente ronda: "El puente está quebrado con que lo curaremos con cascara de huevo burritos al potrero, que pase el rey que ha de pasar con todos sus burritos menos el de atrás, tras, tras". Los NNA forman un puente juntando las manos a la altura de sus cabezas. El resto de los compañeros arma un trencito que va pasando por debajo del puente al ritmo de la canción.<br>El último del tren queda atrapado en el puente. Allí el NNA debe mirar a sus compañeros y encontrar alguna similitud (color de pelo, ojos, altura, género, color de ropa u objeto). De acuerdo a su elección se ubica detrás de su compañero, de esta manera hasta pasar todos, posteriormente se jalan intentado pasar al otro grupo en la línea que divide el puente. Realizar la actividad varias veces cambiando de puente.                                                               |
| FINAL   | 1. FASE FINAL PSICOSOCIAL<br>2. ESTIRAMIENTO ESTÁTICO<br>3. RETROALIMENTACION                                                                                                                                    | 20 minutos      | N/A                                        | Mantener los grupos de la actividad anterior, quienes deben construir un lema y un logo (este se debe hacer con el cuerpo). Esta construcción debe hacer referencias a las características que los representan como grupo.<br>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.<br>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar. de 8 a 10 segundos por cada extremidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>OBSERVACIONES Y EVALUACION</b> |  |
|-----------------------------------|--|

# FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

|  <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> |                                                                                                                                                                                                                        | PROCESO:                                     |                                            | Versión: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        | Fomento al Desarrollo Humano y Social        |                                            | Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        | FORMATO:                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos |                                            | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |
| Departamento:                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        | CUNDINAMARCA                                 | Nombre del Formador                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | JUAN CAMILO LOPEZ |
| Fecha:                                                                                                                                                | 10/28/2020                                                                                                                                                                                                             | Disciplina Deportiva:                        | BALONCESTO                                 | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SUPATÁ            |
| Hora:                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                        | Nº De Sesión:                                | 28                                         | Nº. De Semana:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10                |
| Grupo:                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                      |                                              | Edades:                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 A 12 AÑOS      |
| Objetivo de la Clase (Técnico)                                                                                                                        | DESARROLLO DEL FUNDAMENTO DE LOS TIPOS DE PASES Y RECEPCIÓN DEL BALÓN CON DESPLAZAMIENTO                                                                                                                               |                                              | Número de Beneficiarios con Discapacidad:  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NA                |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                              | Tipo de Discapacidad:                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NA                |
| PARTE                                                                                                                                                 | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                        | DURACIÓN TIEMPO                              | IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |
| INICIAL                                                                                                                                               | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (velocidad de reacción táctil)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN<br>2.3 ESTIRAMIENTO | 20 minutos                                   | N/A                                        | <p>1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.</p> <p>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar. REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD</p> <p>2.2 Activación: tendremos 2 equipos, realizando un fila cada grupo y un balón al otro lado del campo tendrán que ir a tocarlo, saldrán al tacto en el hombro del instructor.</p> <p>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad</p>                                                                |                   |
| CENTRAL                                                                                                                                               | 1. JUEGO "ROBA BOLA"<br>2. FUNDAMENTACIÓN DEL PASE Y RECEPCIÓN                                                                                                                                                         | 1. 10 MINUTOS<br>2. 40 MINUTOS               | BALONES                                    | <p>1. JUEGO ROBA BOLA: El juego se realiza en parejas, cada pareja en un aro y en el centro del campo van haber balones los cuales el instructor cuando diga un deporte uno de los niños tendrá que ir por el balón y transportarlo de la manera que el instructor indique. cuando se acaben los balones del centro del campo, tendrán que robar el balón de otras parejas y al final gana el que tenga más balones en su posición. 10 minutos</p> <p>2. Vamos a organizarnos en 2 GRUPOS, en hilera un grupo al frente de otro y realizaremos pase al frente y nos formaremos atrás de nuestra hilera (Variable de los tipos de pase)</p> <p>2.1. ahora realizaremos varios grupos o equipos en cantidades iguales intentaremos hacer el pase a los compañeros y encestar, dividimos el campo de juego en 2.</p> |                   |
| FINAL                                                                                                                                                 | ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTÁTICA<br><br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                                  | 20 minutos                                   | COLCHONETA                                 | <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar. de 8 a 10 segundos por cada extremidad</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |

**FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE  
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS**

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> | <b>PROCESO:</b>                                                                                                                                                                             |                              | Versión: 0                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|                                                                                                                                          | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                                                                       |                              | Código:                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|                                                                                                                                          | <b>FORMATO:</b>                                                                                                                                                                             |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                              | Página 1 de 1                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                             | <b>CUNDINAMARCA</b>          |                                                   | <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | JUAN CAMILO LOPEZ |
| <b>Fecha:</b>                                                                                                                            | 10/29/2020                                                                                                                                                                                  | <b>Disciplina Deportiva:</b> | BALONCESTO                                        | <b>Municipio:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SUPATÁ            |
| <b>Hora:</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             | <b>N° De Sesión:</b>         | 29                                                | <b>N° De Semana:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                |
| <b>Grupo:</b>                                                                                                                            | B                                                                                                                                                                                           |                              | <b>Edades:</b>                                    | 10 A 12 AÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |
| Objetivo de la Clase<br>(Técnico o Psicosocial)                                                                                          | MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS ADAPTANDO EL MINI-BALONCESTO                                                                                                                                |                              | <b>Número de Beneficiarios con Discapacidad:</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NA                |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |                              | <b>Tipo de Discapacidad:</b>                      | NA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |
| <b>PARTE</b>                                                                                                                             | <b>TEMA/CONTENIDOS</b>                                                                                                                                                                      | <b>DURACIÓN TIEMPO</b>       | <b>IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD</b> | <b>ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| INICIAL                                                                                                                                  | 1. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (Velocidad de Reacción)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN | 20 MINUTOS                   | BALON DE GOMA                                     | <p>1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.</p> <p>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema muscular esquelético para la actividad a realizar.</p> <p>REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD</p> <p>2.2 Activación: JUEGO "El Ponchado" este se juega con 1 niño el cual con un balón de goma debe tocar a los otros antes de que ellos lleguen a los lugares de seguridad que el instructor indique, si el niño el tocado con el balón cambia de lugar con el Ponchador, son varios puntos la persona que le de 1 vuelta a los puntos de seguridad gana!</p> <p>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastrocnemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
| CENTRAL                                                                                                                                  | 1. CAPACIDADES FISICAS (Círculo)                                                                                                                                                            | 50 MINUTOS                   | BALONES, ESCALERA Y CONOS.                        | <p>1. Usando la escalera haremos trabajos pliométricos con balón en mano (8 a 10 veces por cada nna).</p> <p>1.1. Ejercicio: defrente sin balón vamos a pasar por encima de la escalera despacio dando el paso con pierna alta, (8 A 10 veces por cada nna)</p> <p>1.2. Ejercicio: ahora de costado lado derecho realizaremos la misma acción siempre con pierna elevada y después con el lado izquierdo (8 A 10 veces por cada nna)</p> <p>1.3. Ejercicio: de espaldas a la escalera vamos a driblar el balón en el cuadro de la escalera y pasándolo de mano a mano (8 A 10 veces por cada nna)</p> <p>1.4. ahora con el balón pasamos solo el balón driblando por cada cuadro de la escalera (8 A 10 veces por cada nna)</p> <p>1.5. realizamos este ejercicio de costado un pie en cada cuadro defrente y driblando con el balón fuera de la escalera, el balón en la mano menos habil y después en la mano habil (8 A 10 veces por cada nna)</p> <p>1.6. descanso e hidratan (de 2 a 5 minutos)</p> <p>1.7. teniendo 2 grupos uno a cada costado del campo de juego, vamos driblando hasta el otro lado del campo y nos devolvemos ( la mano habil primero y después la no habil.)(8 A 10 veces por cada nna)</p> <p>1.8. ahora en parejas con balón, ponemos un cono al otro costado del campo y debemos ir en velocidad driblando rodeamos el cono, volvemos y chocamos la mano del compañero para que salga y realice el ejercicio.</p> <p>1.9. en parejas ahora el balón al llegar al cono de enfrente lo pasamos por nuestra espalda y al llegar donde nuestro compañero hacemos un salto pequeño y chocamos la mano para que el pueda salir y realizar el ejercicio</p> <p>1.10. movemos el cono a la mitad del campo, los niños deben ir driblando hacia el cono realizar una finta y seguir camino hasta la línea final final cambios de mano y nos devolvemos llegamos al cono realizamos finta y seguimos hacia nuestro compañero chocamos la mano y seguimos al ejercicio</p> |                   |
| FINAL                                                                                                                                    | ESTIRAMIENTO/VOUELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTÁTICA                                                                                                                               | 20 MINUTOS                   | COLCHONETA                                        | <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastrocnemios, glúteos y tren superior.</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
| RETROALIMENTACIÓN                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |

| FORMATO PLAN DIARIO DE CLASE<br>ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS                                                                |                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <div>El deporte es de todos</div> Mindeporte | PROCESO:                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                          | Versión: 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                                                                                               | Fomento al Desarrollo Humano y Social                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                          | Código:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                                                               | FORMATO:                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                                                                                                                               | Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos                                                                                                                                               |                                                                                   |                                                          | Página 1 de 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Departamento:                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            | CUNDINAMARCA                                                                      |                                                          | Nombre del Formador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Fecha:                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            | 10/30/2020                                                                        |                                                          | Municipio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Hora:                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            | Disciplina Deportiva:                                                             |                                                          | Nº De Sesión:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| Grupo:                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            | B                                                                                 |                                                          | Edades:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | fundamentos tecnicos y preparacion fisica por medio de manejo de balon y dribling |                                                          | Número de Beneficiarios con Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                          | Tipo de Discapacidad:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| PARTE                                                                                                                         | TEMA/CONTENIDOS                                                                                                                                                                            | DURACIÓN TIEMPO                                                                   | IMPLEMENTACION DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD               | ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| INICIAL                                                                                                                       | 1.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS<br>1.1 LLAMADO A LISTA<br>1.2 OBJETIVO DE LA CLASE (Velocidad de Reaccion)<br>2. CALENTAMIENTO GENERAL:<br>2.1 MOVILIDAD ARTICULAR<br>2.2 ACTIVACIÓN | 20 minutos                                                                        | BALONES                                                  | 1. Se realiza breve introducción, llamado a lista y se explican las metas por alcanzar para la sesión de clase.<br>2.1 El calentamiento general inicia, con la realización de movimientos articulares cefalocaudales buscando amplios rangos de movimiento preparando el sistema musculo esquelético para la actividad a realizar.<br>REALIZAMOS DE 8 A 10 SEGUNDOS POR CADA EXTREMIDAD<br><br>2.2 Activación: JUEGO el quemado: los niños individual juegan a lanzar el balon al aro y teniendo un orden al lanzar, si el niño que sigue despues de que lance el #1 no agarra el balon despues del primer bote del balon al piso se le dice Quemado y sale del juego volviendo a empezar con el ultimo que lanzo al aro.<br>2.3 Estiramiento: Se realiza elongación de hombros, tríceps, isquiotibiales, cuádriceps femoral y gastronemios. de 8 a 10 segundos por cada extremidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| CENTRAL                                                                                                                       | FUNDAMENTOS TECNICOS Y PREPARACION FISICA                                                                                                                                                  | 50 MINUTOS                                                                        | BALON DE BALONCESTO, PELOTA DE TENNIS, CONOS Y PLATILLOS | 1. Se pondran los conos en zigzag, el nino empezara desde uno de los extremos con balon en drible bajo por detrás del cono hasta llegar al final. (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)<br><br>1.2. Decostado por una linea driblando con una mano hasta llegar al final y se devuelve con mano contraria. (sucecivamente hacemos el dribling deacuerdo a la cantidad de conos que tengamos en cuadro.) (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)<br><br>1.3. Con aros en linea recta cada aro a una distancia de 1 metro... el nna iniciara en uno de sus lados comienza en el aro dibla en medio de cada aro y al llegar al aro lanza el balon al aire y los recepciona sin dejarla caer y asi hasta terminar y volver al inicio. (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)<br><br>1.4. Pondremos 4 aros seguidos dejamos un espacio de 1 metro y ponemos otros 4 aros... los primeros 4 aros son dribling con mano derecha y los siguientes son mano izquierda. (10 REPETICIONES DE 2 SERIES)<br><br>1.5. En parejas uno al frente del otro, seprados por 2 metros, ulanzaremos y atraparemos con nuestro compañero una pelota de tenis mientras driblamos en el mismo lugar.(10 REPETICIONES DE 2 SERIES)<br><br>1.6. Iazamiento al aro desde posicion de area de falta. (10 REPETICIONES DE 2 SERIES) |  |
| FINAL                                                                                                                         | ESTIRAMIENTO/VUELTA A LA CALMA<br><br>FLEXIBILIDAD: ESTATICA<br><br>RETROALIMENTACIÓN                                                                                                      | 20 minutos                                                                        | COLCHONETA                                               | Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.<br>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir y recordar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| OBSERVACIONES Y EVALUACION                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |



El deporte  
es de todos

Mindeporte

## FORMATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

### OBLIGACION #3

Nombre del formador: JUAN CAMILO LÓPEZ BOHÓRQUEZ

Departamento: CUNDINAMARCA

Municipio: SUPATÁ

Disciplina deportiva: BALONCESTO Grupo: 1 Y 2

Periodo de actividad: OCTUBRE-2020

Socialización y convocatoria del programa por medio de mis redes sociales

Fecha 2/Octubre/2020



Buscar

Buen Día

Me presento mi nombre es JUAN CAMILO LÓPEZ BOHÓRQUEZ.

Contarles que estaré a cargo de la disciplina deportiva de BALONCESTO 🏀📌.

Queremos invitarlos a participar del programa "Escuelas Deportivas para todos". Convenio firmado entre el Ministerio del Deporte y el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca I... Ver más



**Inscríbete en nuestro programa**

# Escuelas Deportivas para todos

**6 a 12 años | 21 sep. | Baloncesto**

**Inscripciones**  
**Municipio de Supatá**  
Juan Camilo Lopez Bohorquez 311 886 0501

**¡ Recuerda que los cupos son limitados!**

69 Me encanta 3 veces compartido

Comentar Compartir

Logos: El deporte es de todos, Mindeporte, INDEPORTES, CUNDINAMARCA, Supatá



El deporte  
es de todos

Mindeporte

## FORMATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS



Escuelas Deportivas  
para todos  
— MINISTERIO DEL DEPORTE —



Inscríbete en nuestro programa

# Escuelas Deportivas para todos

6 a 12 años | 21 sep. | Baloncesto

Inscripciones  
**Municipio de Supatá**  
Juan Camilo Lopez Bohorquez 311 886 0501

 ¡Recuerda que los cupos son limitados!

Compartir Destacada Más

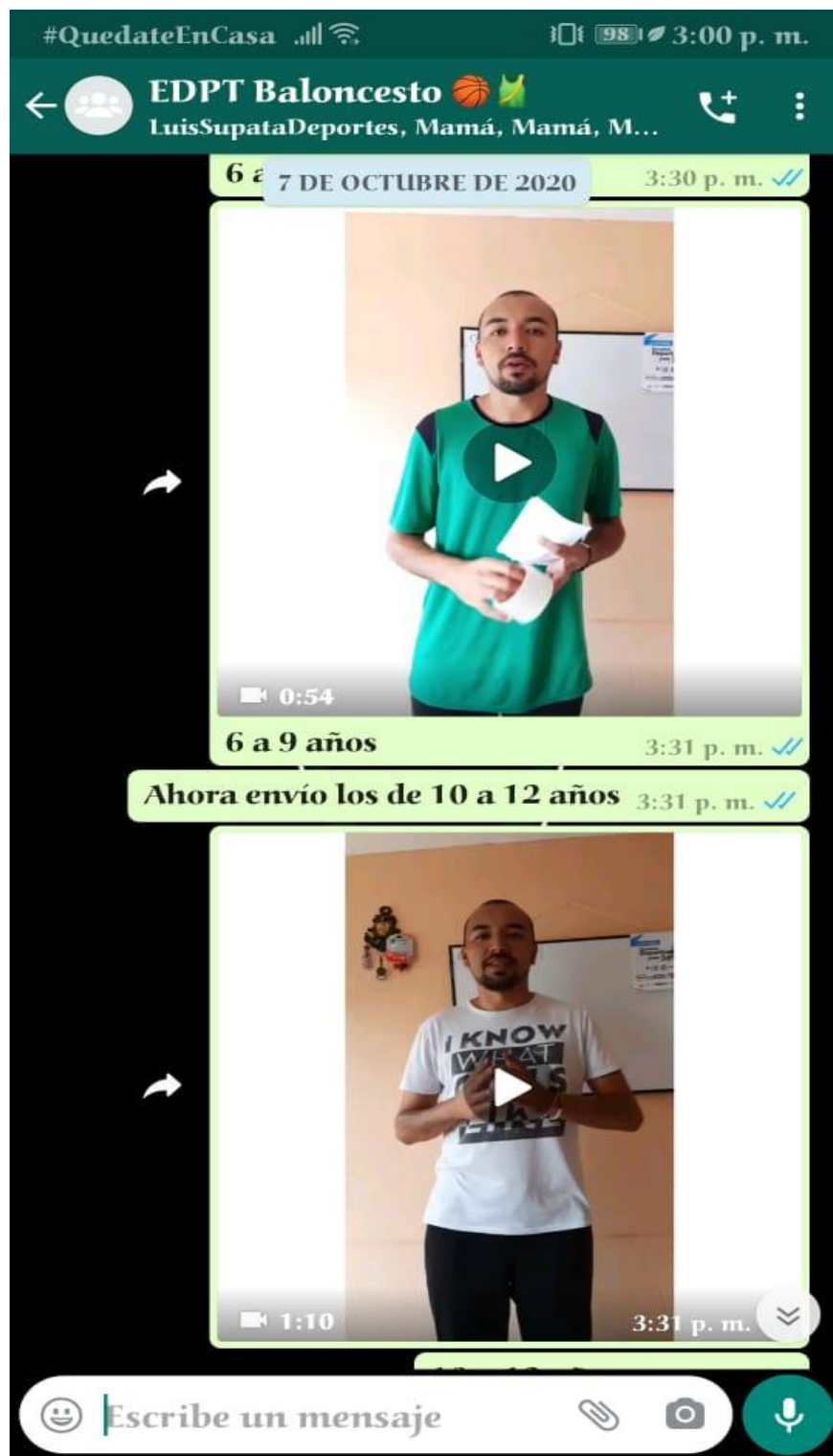


## FORMATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

Envío de sesiones de clase por medio de videos pregrabados

Sesión de clase sobre componente psicosocial por medio de Whatsapp.

Fecha: 7/10/2020





El deporte  
es de todos

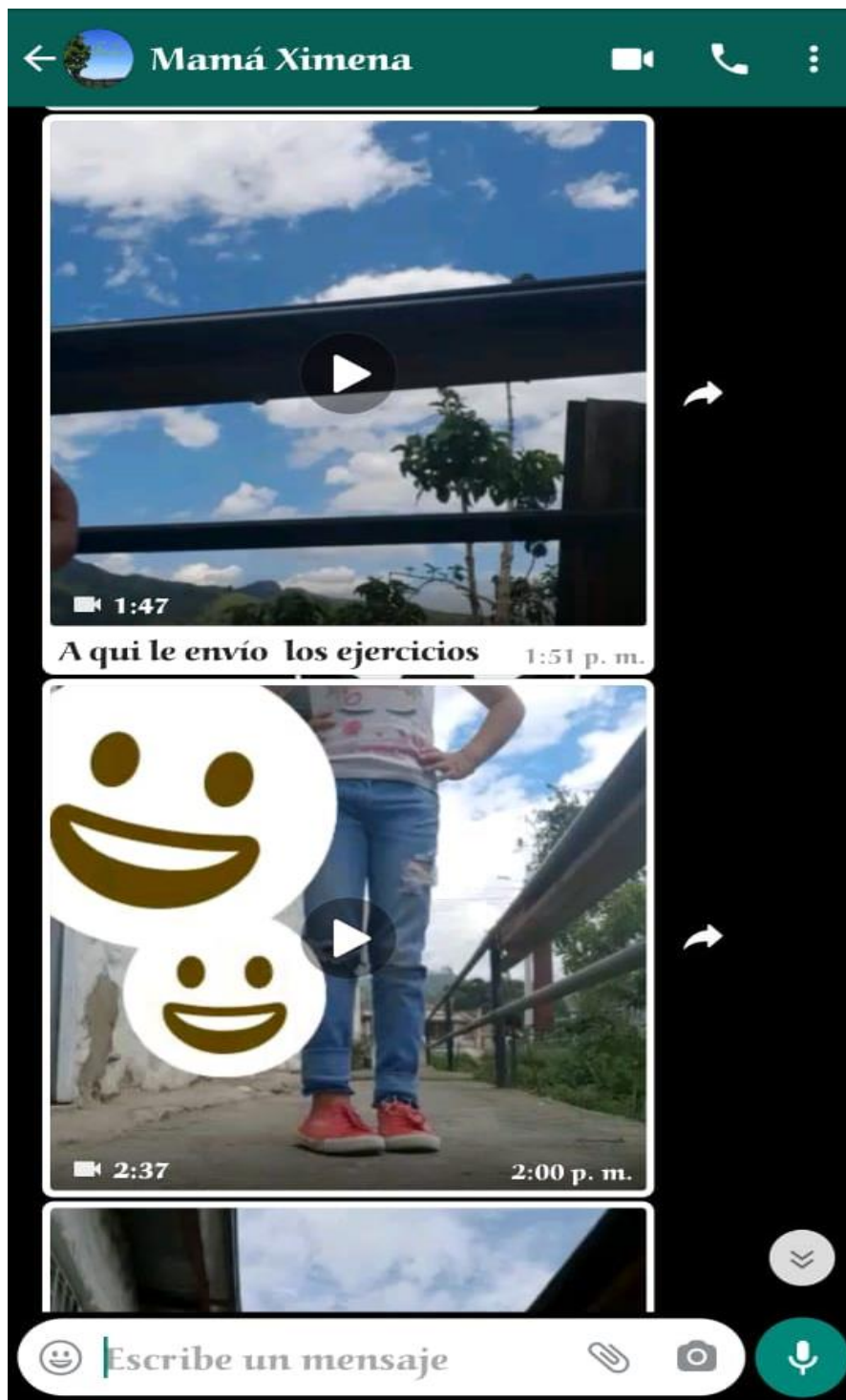
Mindeporte

## FORMATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS



Evidencia de sesiones de clase por parte los NNA

Fecha: 9/10/2020





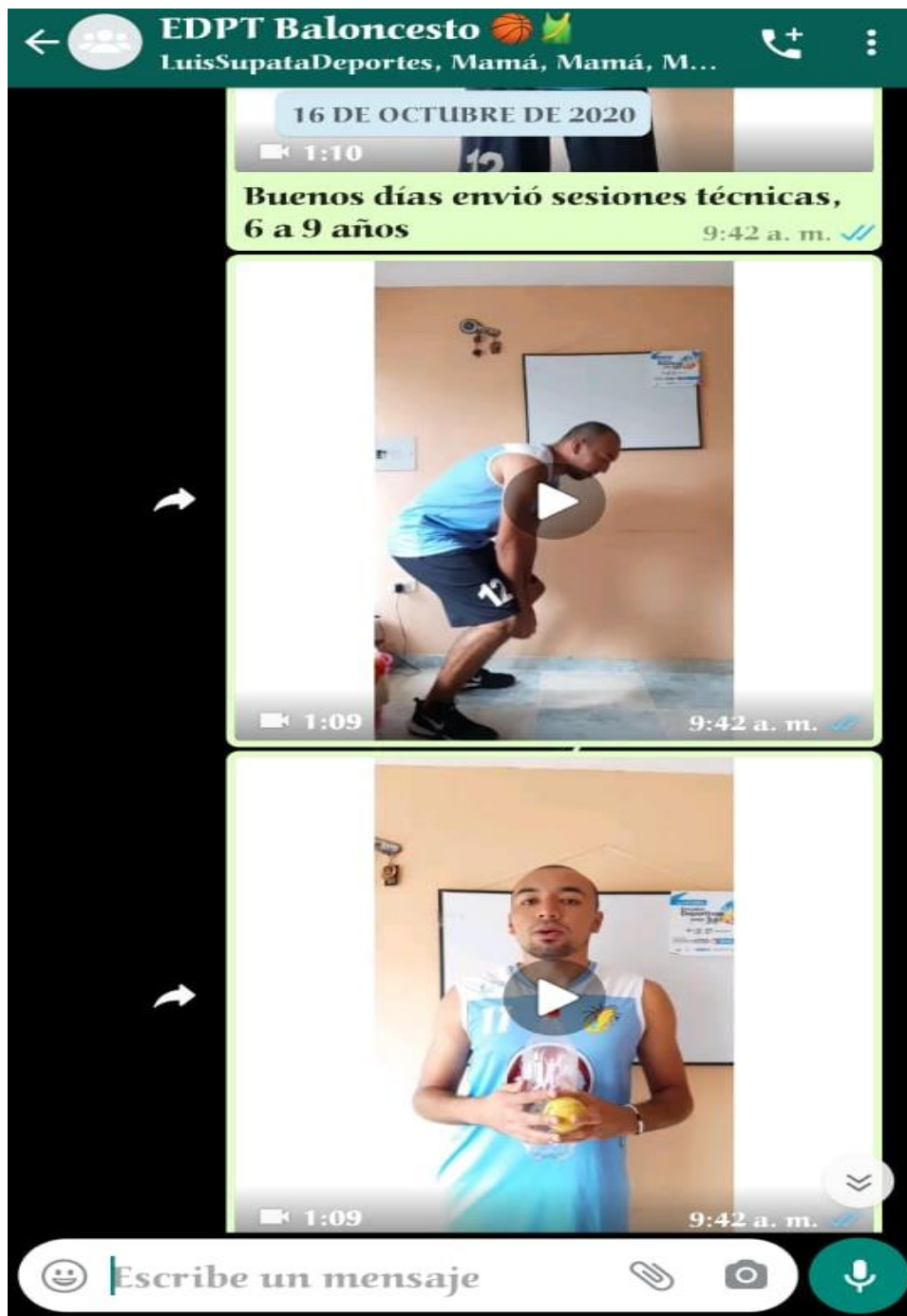
El deporte  
es de todos

Mindeporte

## FORMATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS

Sesiones de clase sobre el componente técnico en la disciplina de Baloncesto por medio de pregrabados

Fecha: 16/10/2020





El deporte  
es de todos

Mindeporte

## FORMATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS



## **OBLIGACION #4**

FORMATO DIRECTORIO DE PADRES – REPORTE DE ISNCRITOS – HORARIOS DE CLASE

PLANES DE SESIONES DE CLASE UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #2

|                                                                                                                                                              |                                             |                                                            |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|--|
| <div><div><div>El deporte es de todos</div><div>Mindeporte</div></div></div> |                                             | <b>PROCESO:</b>                                            |           |                                     |                                             | <div><div>Escuelas Deportivas para todos</div><div>MINISTERIO DEL DEPORTE</div></div> |                             | <b>Versión: 0</b>                       |  |
|                                                                                                                                                              |                                             | Fomento al Desarrollo Humano y Social                      |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             | <b>Código:</b>                          |  |
|                                                                                                                                                              |                                             | <b>FORMATO:</b>                                            |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
|                                                                                                                                                              |                                             | Directorio de Padres de las Escuelas Deportivas Para Todos |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             | Página 1 de 1                           |  |
| <b>Nombre del Formador</b>                                                                                                                                   |                                             | <b>JUAN CAMILO LÓPEZ BOHÓRQUEZ</b>                         |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| <b>Teléfono de contacto</b>                                                                                                                                  |                                             | 3118860501                                                 |           | <b>Día de entrenamiento</b>         |                                             | <b>Hora</b>                                                                                                                                                              |                             | <b>Nombre y Direccion del Escenario</b> |  |
| <b>Departamento:</b>                                                                                                                                         |                                             | <b>CUNDINAMARCA</b>                                        |           | <b>Lunes</b>                        |                                             |                                                                                                                                                                          |                             | <b>AM</b>                               |  |
| <b>Municipio:</b>                                                                                                                                            |                                             | SUPATÁ                                                     |           | <b>Martes</b>                       |                                             |                                                                                                                                                                          |                             | <b>PM</b>                               |  |
| <b>Deporte</b>                                                                                                                                               |                                             | <b>BALONCESTO</b>                                          |           | <b>Miércoles</b>                    |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| <b>Grupo N.</b>                                                                                                                                              |                                             | 1                                                          |           | <b>Jueves</b>                       |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| <b>Edades</b>                                                                                                                                                |                                             |                                                            |           | <b>Viernes</b>                      |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
|                                                                                                                                                              |                                             |                                                            |           | <b>Sábado</b>                       |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| <b>No.</b>                                                                                                                                                   | <b>Nombres y Apellidos del Beneficiario</b> | <b>EPS</b>                                                 | <b>RH</b> | <b>Nombre del Padre o Acudiente</b> | <b>Documento de Identidad del Acudiente</b> | <b>Dirección de Residencia</b>                                                                                                                                           | <b>Teléfono de contacto</b> |                                         |  |
| 1                                                                                                                                                            | LAURENS MORENO VILLAMIL                     | CONVIDA                                                    |           | LUZ MYRIAM VILLAMIL                 | 1079233259                                  | CRA 5 # 5-27                                                                                                                                                             | 3123878188                  |                                         |  |
| 2                                                                                                                                                            | MEYLAN PELAEZ LUNA                          | SURA                                                       |           | BEATRIZ LUNA LIZ                    | 38285755                                    | CALLE 4 # 5-16                                                                                                                                                           | 3115320250                  |                                         |  |
| 3                                                                                                                                                            | BELLANITH XIMENA MORENO ESPINOSA            | CONVIDA                                                    |           | LUZ ESPINOSA                        | 1079232087                                  | CRA 4 # 3-23                                                                                                                                                             | 3228768266                  |                                         |  |
| 4                                                                                                                                                            | AINARA BETANCOURT SANABRIA                  | SANITAS                                                    |           | JHOJANA SANABRIA                    | 20971531                                    | CALLE 6 # 6-45                                                                                                                                                           | 3208531714                  |                                         |  |
| 5                                                                                                                                                            | JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ RIAÑO              | CONVIDA                                                    |           | ANGELA RIAÑO                        |                                             | CALLE 1 # 5-20                                                                                                                                                           | 3219678352                  |                                         |  |
| 6                                                                                                                                                            |                                             |                                                            |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| 7                                                                                                                                                            |                                             |                                                            |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| 8                                                                                                                                                            |                                             |                                                            |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| 9                                                                                                                                                            |                                             |                                                            |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |
| 10                                                                                                                                                           |                                             |                                                            |           |                                     |                                             |                                                                                                                                                                          |                             |                                         |  |

|                                                                                                                               |                                      |                                                            |           |                             |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------|
|  <div>El deporte es de todos</div> Mindeporte |                                      | PROCESO:                                                   |           |                             |  <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <small>MINISTERIO DEL DEPORTE</small> | Versión: 0                           |                                |                                  |                      |
|                                                                                                                               |                                      | Fomento al Desarrollo Humano y Social                      |           |                             |                                                                                                                                                                     | Código:                              |                                |                                  |                      |
|                                                                                                                               |                                      | FORMATO:                                                   |           |                             |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
|                                                                                                                               |                                      | Directorio de Padres de las Escuelas Deportivas Para Todos |           |                             |                                                                                                                                                                     | Página 1 de 1                        |                                |                                  |                      |
| Nombre del Formador                                                                                                           |                                      |                                                            |           | JUAN CAMILO LÓPEZ BOHÓRQUEZ |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| Teléfono de contacto                                                                                                          |                                      | 3118860501                                                 |           | Día de entrenamiento        |                                                                                                                                                                     | Hora                                 |                                | Nombre y Dirección del Escenario |                      |
| Departamento:                                                                                                                 |                                      | CUNDINAMARCA                                               |           | Lunes                       |                                                                                                                                                                     | AM                                   |                                |                                  |                      |
| Municipio:                                                                                                                    |                                      | SUPATÁ                                                     |           | Martes                      |                                                                                                                                                                     | PM                                   |                                |                                  |                      |
| Deporte                                                                                                                       |                                      | BALONCESTO                                                 |           | Miércoles                   |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| Grupo N.                                                                                                                      |                                      |                                                            |           | Jueves                      |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| Edades                                                                                                                        |                                      |                                                            |           | Viernes                     |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
|                                                                                                                               |                                      |                                                            |           | Sábado                      |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| No.                                                                                                                           | Nombres y Apellidos del Beneficiario |                                                            | EPS       | RH                          | Nombre del Padre o Acudiente                                                                                                                                        | Documento de Identidad del Acudiente | Dirección de Residencia        |                                  | Teléfono de contacto |
| 1                                                                                                                             | MARLY SAMARA MOLINA CASTRO           |                                                            | FAMISANAR |                             | SANDRA MILENA CASTRO SALCEDO                                                                                                                                        | 1121836730                           | CRA 6 # 4-21                   |                                  | 3144422282           |
| 2                                                                                                                             | MABEL VILLAMIL SERRATO               |                                                            | NUEVA EPS |                             | GUSTAVO VILLAMIL                                                                                                                                                    | 7935178813                           | CRA 5 # 5-27                   |                                  | 3115374141           |
| 3                                                                                                                             | JUAN DAVID SANCHEZ MOLINA            |                                                            | CONVIDA   |                             | OLGA LUCIA MOLINA GOMEZ                                                                                                                                             | 20971145                             |                                |                                  | 3142657802           |
| 4                                                                                                                             | VALERIA MENDOZA MENDEZ               |                                                            | NUEVA EPS |                             | RUBI MENDEZ MENDEZ                                                                                                                                                  | 20971361                             | CALLE 5 # 4-39                 |                                  | 321 2255892          |
| 5                                                                                                                             | KEVIN SANTIAGO POVEDA POVEDA         |                                                            | FAMISANAR |                             | BLANCA ESTER POVEDA ARRIETA                                                                                                                                         | 52774990                             | VDA PARAISO-FINCA PATRIA CHICA |                                  | 3103378102           |
| 6                                                                                                                             |                                      |                                                            |           |                             |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| 7                                                                                                                             |                                      |                                                            |           |                             |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| 8                                                                                                                             |                                      |                                                            |           |                             |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| 9                                                                                                                             |                                      |                                                            |           |                             |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |
| 10                                                                                                                            |                                      |                                                            |           |                             |                                                                                                                                                                     |                                      |                                |                                  |                      |

[illegible]

|                                                                                                                                           |            |                                                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> |            | <b>PROCESO:</b>                                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |  <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <div>— MINISTERIO DEL DEPORTE —</div> | <b>Versión:</b> |
|                                                                                                                                           |            | Fomento al Desarrollo Humano y Social                               |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     | <b>Código:</b>  |
|                                                                                                                                           |            | <b>FORMATO:</b>                                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |
|                                                                                                                                           |            | Horario de Clase de Formadores de las Escuelas Deportivas ara Todos |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     | Página 1 de 1   |
| Nombre del Formador Deportivo:                                                                                                            |            |                                                                     | JUAN CAMILO LÓPEZ BOHÓQUEZ          |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |
| Departamento:                                                                                                                             |            |                                                                     | CUNDINAMARCA                        |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |
| Municipio:                                                                                                                                |            |                                                                     | SUPATÁ                              |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |
| Disciplina(s)<br>Deportiva(s):                                                                                                            | BALONCESTO |                                                                     | Edades Grupo 1:                     | 6 A 9 Años                          | Edades Grupo 2:                     | 10 A 12 Años                        |                                                                                                                                                                     |                 |
| Nombre del Escenario Grupo 1:                                                                                                             |            |                                                                     | Nombre del Escenario Grupo 2:       |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |
| Direccion del Escenario Grupo 1:                                                                                                          |            |                                                                     | Direccion del Escenario Grupo 2:    |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |
|                                                                                                                                           |            | LUNES                                                               | MARTES                              | MIÉRCOLES                           | JUEVES                              | VIERNES                             | SÁBADO                                                                                                                                                              |                 |
| GRUPO 1                                                                                                                                   | LUGAR      | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS                                 | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS |                                                                                                                                                                     |                 |
|                                                                                                                                           | HORA       | 10:45 AM                                                            | 10:45 AM                            | 10:45 AM                            | 10:45 AM                            | 10:45 AM                            |                                                                                                                                                                     |                 |
|                                                                                                                                           | DEPORTE    | BALONCESTO                                                          | BALONCESTO                          | BALONCESTO                          | BALONCESTO                          | BALONCESTO                          |                                                                                                                                                                     |                 |
| GRUPO 2                                                                                                                                   | LUGAR      | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS                                 | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS | DESDE CASA-POR MEDIO DE PREGRABADOS |                                                                                                                                                                     |                 |
|                                                                                                                                           | HORA       | 11:00 AM                                                            | 11:00 AM                            | 11:00 AM                            | 11:00 AM                            | 11:00 AM                            |                                                                                                                                                                     |                 |
|                                                                                                                                           | DEPORTE    | BALONCESTO                                                          | BALONCESTO                          | BALONCESTO                          | BALONCESTO                          | BALONCESTO                          |                                                                                                                                                                     |                 |
| OBSERVACIONES:                                                                                                                            |            |                                                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                                                                                                                     |                 |

## **OBLIGACION #5**

FORMATO REPORTE DE ISNCRITOS UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #4

## **OBLIGACION #6**

PANTALLAZOS DE INSCRIPCION A LA PLATAFORMA

FORMATO REPORTE DE ISNCRITOS UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #4

## AINARA BETANCOURT



### Escuelas Deportivas Para Todos

#### FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

Se ha inscrito al NNA con éxito al programa de Escuelas Deportivas para Todos

[Ver respuestas anteriores](#)  
[Enviar otra respuesta](#)

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.



4:04 p. m.  
7/10/2020

## BELLANITH MORENO



### Escuelas Deportivas Para Todos

#### FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

Se ha inscrito al NNA con éxito al programa de Escuelas Deportivas para Todos

[Ver respuestas anteriores](#)  
[Enviar otra respuesta](#)

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.



5:04 p. m.  
7/10/2020

## KEVIN POVEDA

### FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

Los datos del niño(a) quedaron inscritos

[Enviar otra respuesta](#)

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

< ESP  
3:25 p. m.  
19/10/2020

## MABEL VILLAMIL

### FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

Se ha inscrito al NNA con éxito al programa de Escuelas Deportivas para Todos

[Ver respuestas anteriores](#)  
[Enviar otra respuesta](#)

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

< ESP  
5:27 p. m.  
7/10/2020

## MEYLAN PELAEZ



### Escuelas Deportivas Para Todos

#### FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

Se ha inscrito al NNA con éxito al programa de Escuelas Deportivas para Todos

[Ver respuestas anteriores](#)

[Enviar otra respuesta](#)

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.



4:44 p. m.  
7/10/2020

## VALERIA MENDOZA

#### FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

Los datos del niño(a) quedaron inscritos

[Enviar otra respuesta](#)

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.



10:13 a. m.  
19/10/2020



## **OBLIGACION #7**

FORMATO DE ASISTENCIA DE NNA



Control de asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos



Página 1 de 1

**Mujeres:\_\_\_ 4**

[illegible]



Control de asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos



Página 1 de 1

**Mujeres:\_\_\_ 3**

[illegible]

## **OBLIGACION #8**

FORMATO DE PLANES DE SESIONES DE CLASE UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #2

## **OBLIGACION #9**

SOPORTE DE SEGURIDAD SOCIAL

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| <b>TOTAL</b> | <b>\$ 271.700</b> |
|--------------|-------------------|

### **OBLIGACION #10**

REGISTRÓ FOTOGRAFICO UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #3

### **OBLIGACION #11**

ACTAS DE LAS REUNIONES DEL MES DE OCTUBRE

**NOMBRE DE LA REUNIÓN:**

**FECHA:**

**ACTA No.**

|                                                                                                          |            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|
| Componente Psicosocial para el Programa de Escuelas Deportivas Para Todos, Departamento de Cundinamarca. | 12-10-2020 | 001 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|

**LUGAR**

**HORA INICIO**

**HORA FINALIZACIÓN**

|                                   |        |         |
|-----------------------------------|--------|---------|
| Plataforma Virtual<br>Google MEET | 9:00Am | 11:30Am |
|-----------------------------------|--------|---------|

**OBJETIVO DE LA REUNIÓN:**

Realizar un taller sobre Conocimiento de su propio cuerpo, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

**ORDEN DEL DÍA:**

1. Saludo de Bienvenida por parte del Profesional Psicosocial
2. Actividad Rompe Hielo (Historias a través de un Objeto)
3. Desarrollo del Taller sobre Conocimiento de su propio Cuerpo
4. Conclusión del Taller
5. Ronda de Reflexión y preguntas
6. Toma de asistencia

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN:**

El día de Octubre del año 2020, Por medio de la plataforma virtual Google MEET lleve a cabo una reunión con el objetivo de Realizar un taller sobre conocimiento de su propio cuerpo, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

Teniendo en cuenta la articulación de actividades entre el componente Técnico y el Componente Psicosocial realice por medio del grupo de Whatsapp creado por el coordinador del programa de las escuelas deportivas para todos, la convocatoria para el desarrollo del taller denominado Conocimiento de su propio cuerpo.

La invitación la realice a través de la Red social Whatsapp, donde envíe un link que permite el desarrollo de la reunión por la plataforma virtual Google **MEET**.

Antes de iniciar la sesión de trabajo con los Formadores Deportivos, se realizó el saludo de bienvenida a los participantes del taller por medio de la plataforma virtual.

Para la actividad Rompe Hielo se diseñó el desarrollo de la actividad denominada **Historias a través de un objeto**: En donde se solicitó a las personas que tomaran un objeto que esté cerca a cada uno de ellos o que considere tiene valor para ellos, luego se solicitó a cada persona que contaran las historias de su objeto.

Después de realizar la actividad rompe hielo, se llevó a cabo la ejecución del taller sobre Conocimiento de su propio cuerpo el cual permitirá crear estrategias para que los Formadores

logren una adecuada vinculación y participación en los procesos de formación desde el desarrollo de los planes de sesión del componente Psicosocial.

Antes de Iniciar el Taller, plasme por medio de la plataforma You tube, un video que se denomina Conozco, amo y respeto mi cuerpo con el objetivo de dar a conocer a los formadores tips para enseñar a los NNA a reconocer y respetar su propio cuerpo y el de los demás, identificar las partes del cuerpo así como su acción motriz, comprender el significado del movimiento y realizar habilidades de rango de acción básica.

Después de Finalizar el Video se resalta a los formadores la importancia de los niños en conocer su cuerpo (es decir todas las partes de su cuerpo) como sus manos, pies, nariz, oídos, boca, ojos, dedos, cejas, etc. Para que con el pasar del tiempo puedan reconocer y ubicar cada una de ellas sin olvidarse de ninguna.

Teniendo en cuenta que el niño conoce su esquema corporal tendrá un desarrollo cognitivo (mental) de forma progresiva y los problemas más comunes que se producen por no conocer o tener el conocimiento del propio cuerpo son el no diferenciar entre derecha e izquierda; el arriba del abajo; problemas en la lectura; tiende a confundir las letras las más comunes son la b con la d; p con la q, también los números el 6 con el 9; el 73 con el 37 lo más grave que ocurriría es el bajo rendimiento escolar y deportivo.

Se explicó a los formadores que el niño que puede ubicar las partes de su cuerpo podrá desarrollar todo su sistema cognitivo el cual será capaz de desenvolverse en el ámbito deportivo, como también en la sociedad que lo rodea.

El niño será capaz de diferenciar la derecha de su izquierda, no confundiría los ejercicios que proponga el formador con frecuencia, poseerá un buen dominio en la disciplina, el rendimiento deportivo será muy favorable, pues ayudara a mejorar la autoestima.

Se resaltó a los formadores la importancia del involucramiento parental por parte de padres de familia para el desarrollo y acompañamiento deportivo en cada sesión de trabajo.

Para Finalizar el Tema, se realizó un cierre con una conclusión sobre como los Formadores deportivos pueden lograr el reconocimiento de los cuerpos en los NNA beneficiarios del programa.

En el espacio de reflexión y preguntas, se establece la ejecución de una ruleta virtual la cual permitirá seleccionar por medio de los nombres de los participantes elegir quien responderá el siguiente cuestionario:

1. ¿De Qué manera ayudara a los NNA reconocer y respetar su propio cuerpo y el de los demás?
2. ¿Cómo permitirá a los NNA identificar las partes del cuerpo?

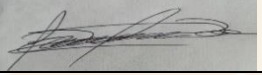
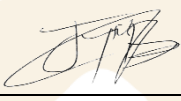
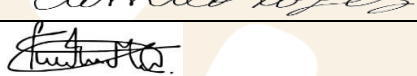
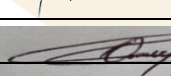
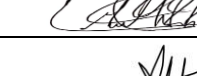
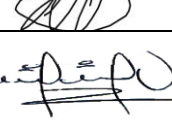
La toma de Asistencia: se llevó a cabo por medio de un acta de reunión que se levanta luego de finalizar la actividad y es enviada a los correos personales de cada participante para que sea firmada y de vuelta al correo de Origen.

Por Ultimo, la actividad finaliza agradeciendo a cada uno de los asistentes por participar en el encuentro de Formadores para el desarrollo del tema de conocimiento de su propio Cuerpo

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

| COMPROMISO                                                                                                             | FECHA DE CUMPLIMIENTO | RESPONSABLE             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Realizar 2 Talleres mensuales para el Fortalecimiento del desarrollo de los planes de sesión psicosocial               | 05-11-2020            | Profesional Psicosocial |
| Aplicar los conocimientos de cada taller por parte del componente psicosocial en la ejecución de los planes de sesión. | 01-11-2020            | Formadores Deportivos   |

ASISTENTES:

| NOMBRE                             | FIRMA                                                                                |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Carlos Felipe Barrero Martínez     |    |
| Giovanny Mahecha Tinoco            |   |
| Elmer Humberto Triana Villalba     |  |
| Sebastián Cárdenas Farfán          |   |
| Luis Hernán Velandia Bernal        |  |
| Oscar Julián Peña Nieto            |  |
| Jefferson Humberto Mantilla Bernal |  |
| Mariana Cruz Torres                |  |
| Juan Camilo López Bohórquez        |  |
| Diego Fernando Morales Briñez      |  |
| Elicio Rubio Mesa                  |  |
| Osman Barbosa Castro               |  |
| Gabriel Guillermo Guerra Arévalo   |  |
| Mario Hamilton Rojas Pabón         |  |
| Celso Francisco Lozano Camargo     |  |
| Edwin Yesid Linares Urrego         |  |
| Jefferson David Castañeda Ibáñez   | JEFFERSON C.                                                                         |

**NOMBRE DE LA REUNIÓN:**

**FECHA:**

**ACTA No.**

|                                                                                                          |            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|
| Componente Psicosocial para el Programa de Escuelas Deportivas Para Todos, Departamento de Cundinamarca. | 16-10-2020 | 002 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|

**LUGAR**

**HORA INICIO**

**HORA FINALIZACIÓN**

|                                   |        |         |
|-----------------------------------|--------|---------|
| Plataforma Virtual<br>Google MEET | 9:00Am | 11:30Am |
|-----------------------------------|--------|---------|

**OBJETIVO DE LA REUNIÓN:**

Realizar un taller sobre Expresión Corporal, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

**ORDEN DEL DÍA:**

1. Saludo de Bienvenida por parte del Profesional Psicosocial
2. Actividad Rompe Hielo (Camiseta Preferida)
3. Desarrollo del Taller sobre Expresión Corporal
4. Conclusión del Taller
5. Ronda de Reflexión y preguntas
6. Toma de asistencia

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN:**

El día de Octubre del año 2020, Por medio de la plataforma virtual Google MEET lleve a cabo una reunión con el objetivo de Realizar un taller sobre Expresión Corporal, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

Teniendo en cuenta la articulación de actividades entre el componente Técnico y el Componente Psicosocial realice por medio del grupo de Whatsapp creado por el coordinador del programa de las escuelas deportivas para todos, la convocatoria para el desarrollo del taller denominado Expresión Corporal.

La invitación la realice a través de la Red social Whatsapp, donde envíe un link que permite el desarrollo de la reunión por la plataforma virtual Google **MEET**.

Antes de iniciar la sesión de trabajo con los Formadores Deportivos, realice el saludo de bienvenida a los participantes del taller por medio de la plataforma virtual.

Para la actividad Rompe Hielo se diseñó la actividad denominada **Camiseta preferida**, la cual consistió en solicitar a los asistentes mostrar (no usen) su camiseta favorita a la reunión.

Una vez que todos los participantes tenían la camiseta preferida, se solicitó a cada persona que muestre su camisa al grupo y explique cómo se asemeja esta camiseta a su personalidad y al desarrollo del programa de Escuelas Deportivas Para Todos.

Después de realizar la actividad rompe hielo, se llevó a cabo la ejecución del taller sobre Expresión

Corporal el cual permitirá crear estrategias para que los Formadores logren una adecuada vinculación y participación en los procesos de formación desde el desarrollo de los planes de sesión del componente Psicosocial.

Antes de Iniciar el desarrollo del taller se lleva a cabo una conceptualización y una serie de definiciones por autores sobre la Expresión Corporal:

“La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y no tiene cuerpo” (Patricia Stokoe).

“La expresión podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado”. (Tomás motos).

“La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio”. (Marta Schinca)

La expresión corporal es el punto de partida para conseguir un verdadero conocimiento de nuestro cuerpo.

Después de llevar a cabo la conceptualización y las definiciones, se socializo a los formadores los objetivos Específicos de la Expresión Corporal, los cuales son:

- Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal propia.
- Sentir sensaciones corporales placenteras que orienten en la construcción del equilibrio psicofísico.
- Expresarse a través del cuerpo (lenguaje corporal) para favorecer su expresividad.
- Descubrir la importancia de la respiración.
- Liberar tensiones.
- Crear con el cuerpo.

Objetivos relacionados con los demás:

- Percibir el cuerpo de los demás.
- Reconocer las diferencias corporales de uno mismo y de los demás.
- Aprender a comunicar con el cuerpo para despertar la capacidad que activa el mecanismo fundamental de la relación con los demás.
- Disfrutar de las dinámicas corporales.

Se dice a los Formadores que estos objetivos generales tendrían que adaptarse al nivel deportivo, complementándose o estructurándose en función del nivel motórico-evolutivo del alumnado con el que va a trabajar.

Por un lado se explicó a los formadores que la actividad sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

Con el grupo de trabajo se dan algunos ejemplos de Actividades sobre Expresión Corporal que trabajan el movimiento del cuerpo los cuales son:

- Postura abierta: expresa sentimientos de alegría y entusiasmo.
- Postura cerrada: comunica sentimientos de tristeza, dolor e Inseguridad.
- Postura hacia atrás: abarca los sentimientos de temor y rechazo.
- Postura hacia adelante: relacionada con el sentimiento de agresividad y la ira.

Se expresa a los formadores que las actividades pretenden la interacción del niño o niña con otros y con objetos, así como dominar el espacio. Teniendo en cuenta que no se puede olvidar un aspecto fundamental en el dominio del cuerpo como es la RELAJACIÓN.

El dominio del cuerpo depende en gran medida de la eliminación de las tensiones y de posibles inhibiciones.

Teniendo en cuenta que se contribuye a su consecución creando un clima tranquilo, usando ropa cómoda y una respiración adecuada.

Los ejercicios que contribuyen a una respiración adecuada son: inflar, desinflar globos (real o imaginariamente), subir y bajar un objeto situado en la región abdominal

Para Finalizar el Tema, realice un cierre con una conclusión sobre como los Formadores deportivos pueden lograr una expresión corporal adecuada en los NNA beneficiarios del programa y para el espacio de reflexión y preguntas, se establece la ejecución de una ruleta virtual la cual permitió seleccionar por medio de los nombres de los participantes elegir quien responderá el siguiente cuestionario:

1. ¿Cuáles son los ejercicios a desarrollar con los Niños sobre Expresión Corporal?
2. ¿Qué ejercicios permiten el desarrollo sano de la Relajación?

La toma de Asistencia: se llevó a cabo por medio de un acta de reunión que se levanta luego de finalizar la actividad y es enviada a los correos personales de cada participante para que sea firmada y de vuelta al correo de Origen.

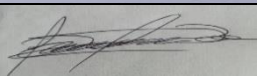
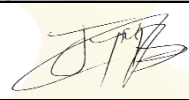
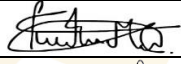
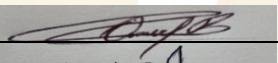
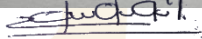
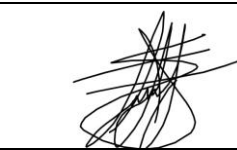
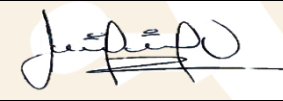
Por Ultimo, se cierra la actividad agradeciendo a cada uno de los asistentes por participar en el encuentro de Formadores para el desarrollo del tema de conocimiento de su propio Cuerpo

**COMPROMISOS ADQUIRIDOS:**

| COMPROMISO                                                                                                             | FECHA DE CUMPLIMIENTO | RESPONSABLE             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Realizar 2 Talleres mensuales para el Fortalecimiento del desarrollo de los planes de sesión psicosocial               | 18-11-2020            | Profesional Psicosocial |
| Aplicar los conocimientos de cada taller por parte del componente psicosocial en la ejecución de los planes de sesión. | 01-11-2020            | Formadores Deportivos   |

**ASISTENTES:**

| NOMBRE                         | FIRMA                                                                                |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Carlos Felipe Barrero Martínez |  |
| Giovanny Mahecha Tinoco        |  |
| Elmer Humberto Triana Villalba |  |

|                                    |                                                                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Sebastián Cárdenas Farfán          |     |
| Luis Hernán Velandia Bernal        |    |
| Oscar Julián Peña Nieto            |    |
| Jefferson Humberto Mantilla Bernal |    |
| Mariana Cruz Torres                |    |
| Juan Camilo López Bohórquez        |    |
| Diego Fernando Morales Briñez      |    |
| Elicio Rubio Mesa                  |    |
| Osman Barbosa Castro               |    |
| Gabriel Guillermo Guerra Arévalo   |    |
| Mario Hamilton Rojas Pabón         |    |
| Celso Francisco Lozano Camargo     |   |
| Edwin Yesid Linares Urrego         |  |
| Jefferson David Castañeda Ibáñez   | .JEFFERSON C.                                                                        |

|                                                                                   |                                   |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
|  | <b>PROCESO</b>                    | <b>Versión: 1</b>           |
|                                                                                   | Gestión Organizacional            | <b>Código:</b><br>GO-FR-029 |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b><br>Acta de Reunión | Página 1 de 3               |

|               |                                     |                     |           |                       |           |
|---------------|-------------------------------------|---------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| <b>Fecha:</b> | 16   10   2020                      | <b>Hora Inicio:</b> | 3:00 P.M. | <b>Hora Final:</b>    | 4:00 P.M. |
| <b>Lugar:</b> | Supervisión Virtual<br>Cundinamarca | <b>Acta N°:</b>     | 05        | <b>N° de Páginas:</b> | 3         |

| ASISTENTES                       | CARGO/ENTIDAD            | E-MAIL                                                                     | FIRMA        |
|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Jefferson David Castañeda Ibáñez | Coordinador Cundinamarca | <a href="mailto:jeffersondavidca@gmail.com">jeffersondavidca@gmail.com</a> | JEFFERSON C. |
| Juan Camilo López Bohórquez      | Formador Baloncesto      | juankmiloquez12@gmail.com                                                  | Camilo López |

| TEMAS TRATADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>SEGUIMIENTO A FORMADOR</b></p> <p>El día viernes 16 de octubre de 2020 se realizó supervisión al formador Juan Camilo López Bohórquez del programa “Escuelas Deportivas Para Todos” en la disciplina deportiva de baloncesto, del municipio de Supatá, correspondiente al mes de octubre, a través de, llamada telefónica y vía WhatsApp realizada por el Coordinador Departamental del convenio Jefferson David Castañeda Ibáñez, donde se cita a continuación lo expresado por parte del formador, conforme al modo como se está realizando el proceso y ejecución del desarrollo de clases o sesiones, y convocatoria de NNA evidenciado en audio:</p> <p><i>“Básicamente pues estoy trabajando con los chicos que tengo, estoy trabajando por medio de pregrabados pues porque la mayoría de los padres de familia trabajan hasta las 5:00-6:00 pm pues esa es la única opción que ellos me pueden dar pues que yo también les puedo dar a ellos para que puedan hacer los ejercicios y hacer el desarrollo de las actividades que yo les pueda enviar, por otro lado, también por la conectividad, no he podido hacer clases online pues por lo mismo pues porque casi ninguno de los niños tienen un teléfono pocos tienen acceso a internet y también porque los papitos llegan tarde de trabajar, entonces es básicamente eso profe, y pues ahí estamos en la lucha de conseguir las chicas y chicos, y pues los mismos chicos me han dicho y pues los padres de familia, ayer estuve en el municipio de Supatá haciendo como unas pequeñas visitas de cómo se han sentido y me dijeron que están cansados de tanta virtualidad de tantos videos, y todas esas cosas, y pues también, me dijeron pues como allá también hay otro profesor de baloncesto de Indeportes preferían ir con el profe de manera presencial pues porque ellos ya están cansados de estar encerrados y no hacer nada, pues es</i></p> |

|                                                                                   |                        |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
|  | <b>PROCESO</b>         | <b>Versión: 1</b>           |
|                                                                                   | Gestión Organizacional | <b>Código:</b><br>GO-FR-029 |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b>         | Página 2 de 3               |
|                                                                                   | Acta de Reunión        |                             |

*básicamente es eso profe pero pues ay vamos haciendo el proceso y pues paso a paso dándole y buscando los chicos para mejorar el programa y sacar todo esto adelante juntos”*

Por lo anterior, se concluyó, que se encuentran algunas dificultades debido a que los NNA y padres de familia no cuentan con las herramientas necesarias como acceso a internet en condiciones aptas, tampoco cuentan, con dispositivos electrónicos (computador de mesa, portátil y celular con tecnología 3, 4 y 5G) para la adecuada ejecución de las clases o sesiones a través de plataformas virtuales como zoom, Google meet, entre otras. Por tal razón, se autorizó al formador conforme a los lineamientos de la Supervisora Técnica del Ministerio del Deporte utilizar otras estrategias, para este caso, llegar con videos pregrabados mínimo 2 veces a la semana al sector, de esta manera, entregándolo a los padres de familia para que NNA puedan reproducir los videos pregrabados por medio de vía WhatsApp o si es el caso en memoria USB para conectar a quien tenga televisor y de esta manera ejecuten las clases o sesiones de entrenamientos, y así no dejar a NNA sin la participación y acceso al programa, adquiriendo el compromiso de enviar evidencias al formador para el cumplimiento de sus funciones y soporte.

Por todo lo anterior, se comunica al formador y a la Supervisora Técnica del Ministerio del Deporte que se realizará Acta con el fin de dejar soporte y evidencia del proceso de seguimiento al mismo, y que este documento sirva como relevo del formato de supervisión a formadores debido al contexto que es diferente cuando se realiza supervisión a través de plataforma virtual, y además, cual es una de mis funciones como Coordinador y que dicho ejercicio se encuentra en el cronograma de actividades del mes de octubre.

Finalmente, se recuerda al formador que tenga presente lo siguiente:

1. Actividades Virtuales:

- Convocatoria a niños, niñas y adolescentes que puedan estar participando en el programa, por medio de radio, redes sociales oficiales del municipio y entes departamentales y gubernamental, otras.
- Inscripción
- Organización y verificación de la documentación respectiva para el proceso de inscripción.
- Reporte de inscritos por escuela.
- Revisión plan pedagógico correspondiente a la disciplina deportiva a desarrollar.
- Planeación de las primeras dos semanas de clases a ejecutar.
- Diseñar actividades que permitan ser desarrolladas desde la casa por los beneficiarios.

2. Recomendaciones

|                                                                                   |                                   |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
|  | <b>PROCESO</b>                    | <b>Versión: 1</b>           |
|                                                                                   | Gestión Organizacional            | <b>Código:</b><br>GO-FR-029 |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b><br>Acta de Reunión | Página 3 de 3               |

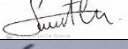
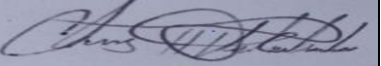
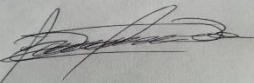
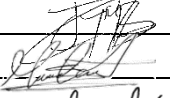
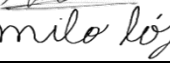
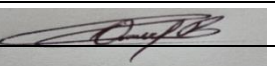
- Grabar los videos de forma horizontal
- Videos cortos y que expliquen de forma detallada el ejercicio
- Revisar que el audio del video sea el adecuado
- Motivar a los niños a realizar el ejercicio de la mejor manera.
- Enviar por WhatsApp, sesiones de entrenamiento donde se explique de forma detallada cada ejercicio desde en su casa, involucrar a los padres de familia con algunas actividades.

Al finalizar se aclaran dudas respecto a los parámetros del programa y el retorno a las prácticas presenciales teniendo en cuenta las disposiciones Gubernamentales a causa de la pandemia.

| COMPROMISOS                                                                                           | RESPONSABLE                 | FECHA DE CUMPLIMIENTO |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Enviar videos y fotos de las actividades desarrollados por NNA de acuerdo a los pregrabados recibidos | Juan Camilo López Bohórquez | 23-10-2020            |
|                                                                                                       |                             |                       |

|                                                                                   |                        |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
|  | <b>PROCESO</b>         | <b>Versión: 1</b>           |
|                                                                                   | Gestión Organizacional | <b>Código:</b><br>GO-FR-029 |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b>         | Página 1 de 3               |
|                                                                                   | Acta de Reunión        |                             |

|               |                                 |                     |          |                       |           |
|---------------|---------------------------------|---------------------|----------|-----------------------|-----------|
| <b>Fecha:</b> | 23   10   2020                  | <b>Hora Inicio:</b> | 8:30 A.M | <b>Hora Final:</b>    | 10:00 A.M |
| <b>Lugar:</b> | Reunión Virtual<br>Cundinamarca | <b>Acta No:</b>     | 11       | <b>No de Páginas:</b> | 3         |

| ASISTENTES                         | CARGO/ENTIDAD            | E-MAIL                           | FIRMA                                                                                 |
|------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Ginna Paola Zamora Vega            | GIT Deporte Escolar      | gzamora@mindeporte.gov.co        |    |
| Jefferson David Castañeda Ibáñez   | Coordinador Cundinamarca | jeffersondavid@gmail.com         | JEFFERSON C.                                                                          |
| Giovanny Mahecha Tinoco            | Formador Fútbol de Salón | gimati16@gmail.com               |    |
| Elmer Humberto Triana Villalba     | Formador Fútbol de Salón | elmerht26@gmail.com              |    |
| Sebastián Cárdenas Farfán          | Formador Baloncesto      | cardenas.sebastian2601@gmail.com |    |
| Luis Hernán Velandia Bernal        | Formador Taekwondo       | luisvelandia67@gmail.com         |    |
| Oscar Julián Peña Nieto            | Formador Fútbol de Salón | oscarpena427@gmail.com           |   |
| Jefferson Humberto Mantilla Bernal | Formador Baloncesto      | jhmantilla55@misena.edu.co       |  |
| Mariana Cruz Torres                | Formadora Taekwondo      | marianacruz2810@gmail.com        |  |
| Juan Camilo López Bohórquez        | Formador Baloncesto      | juankmilopez12@gmail.com         | Camilo López                                                                          |
| Diego Fernando Morales Briñez      | Formador Fútbol de Salón | dandieg980@gmail.com             |  |
| Elicio Rubio Mesa                  | Formador Baloncesto      | elrume01@gmail.com               |  |
| Osman Barbosa Castro               | Formador Baloncesto      | osmanba95@gmail.com              |  |

|                                                                                   |                        |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|
|  | <b>PROCESO</b>         | <b>Versión: 1</b> |
|                                                                                   | Gestión Organizacional | <b>Código:</b>    |
|                                                                                   |                        | GO-FR-029         |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b>         | Página 2 de 3     |
|                                                                                   | Acta de Reunión        |                   |

|                                  |                          |                                    |                                                                                     |
|----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Gabriel Guillermo Guerra Arévalo | Formador Taekwondo       | guillecfd@gmail.com                |  |
| Mario Hamilton Rojas Pabón       | Formador Taekwondo       | mariotkd.mr@gmail.com              |  |
| Celso Francisco Lozano Camargo   | Formador Fútbol de Salón | francisco.lozano.camargo@gmail.com |  |
| Edwin Yesid Linares Urrego       | Formador Fútbol de Salón | edwinjarita.1421@gmail.com         |  |
| Carlos Felipe Barrero Martínez   | Trabajador Social        | carlosbarrero_@hotmail.com         |  |

| TEMAS TRATADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>La reunión tiene como objetivo realizar el seguimiento técnico en el Departamento de Cundinamarca, inicialmente se realizan las siguientes observaciones a las sesiones de clase enviadas para el mes de octubre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las sesiones son muy parecidas entre los formadores de las mismas disciplinas deportivas.</li> <li>• Están desordenadas ya que enviaron en un archivo sesiones para los dos grupos y se debe enviar un archivo para cada grupo.</li> <li>• Los colores de las hojas del formato tenían tantos colores que no es claro el significado o el uso de dichos colores.</li> <li>• Los objetivos están muy largos y no es claro lo que se pretende alcanzar.</li> <li>• Se debe seguir planeando de forma virtual.</li> </ul> <p>Teniendo en cuenta que se había aprobado el envío de un mes completo de planeaciones, pero al ver los resultados de los formatos enviados, se solicita al grupo de formadores enviar planeaciones en las fechas estipuladas inicialmente y cada 15 días, esto con el fin de dar mayor seguimiento a los procesos de redacción y metodología de cada formador. Por lo tanto, el 27 de octubre deben enviar las planeaciones del 3 al 13 de noviembre y el 10 de noviembre sesiones de clase del 16 al 27 de noviembre. Se recuerda la importancia en el cumplimiento con las fechas de entregas.</p> |

|                                                                                   |                        |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
|  | <b>PROCESO</b>         | <b>Versión: 1</b>           |
|                                                                                   | Gestión Organizacional | <b>Código:</b><br>GO-FR-029 |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b>         | Página 3 de 3               |
|                                                                                   | Acta de Reunión        |                             |

Se informa porque se continua con las sesiones de forma virtual, esto teniendo en cuenta los trámites administrativos y las líneas de inversión del programa con el fin de asegurar los elementos de bioseguridad para la ejecución de las clases presenciales.

Se informa a los formadores de los Municipios de Chaguaní, Vianí y San Juan de Rioseco el proceso de auditoria el cual se llevará a cabo el día 30 de octubre, se solicita inscribir los NNA en plataforma, revisar los documentos socializados en las primeras reuniones de capacitación, guía metodológica, aspectos administrativos y componentes técnicos, esto con el fin de recordar la información y dar a conocer el programa en su totalidad.

El coordinador notifica los inconvenientes tenidos con los informes del mes de septiembre y el cargue al Secop II, se informa que desde la supervisión del Ministerio no es posible tener acceso a dicho proceso, sin embargo, se solicitará a la supervisora del Instituto una reunión para aclarar y definir lo que se debe o no realizar en dicho proceso.

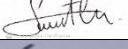
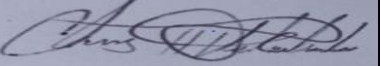
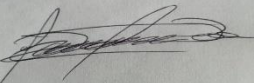
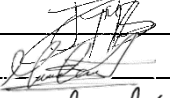
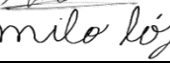
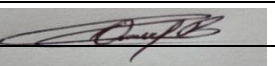
| COMPROMISOS | RESPONSABLE | FECHA DE CUMPLIMIENTO |
|-------------|-------------|-----------------------|
|             |             |                       |
|             |             |                       |
|             |             |                       |

## **OBLIGACION #12**

ACTA DE REUNION CON LA SUPERVISORA TECNICA DEL MINISTERIO

|                                                                                   |                                   |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
|  | <b>PROCESO</b>                    | <b>Versión: 1</b>           |
|                                                                                   | Gestión Organizacional            | <b>Código:</b><br>GO-FR-029 |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b><br>Acta de Reunión | Página 1 de 3               |

|               |                                 |    |      |                     |          |                       |           |
|---------------|---------------------------------|----|------|---------------------|----------|-----------------------|-----------|
| <b>Fecha:</b> | 8                               | 10 | 2020 | <b>Hora Inicio:</b> | 8:30 A.M | <b>Hora Final:</b>    | 10:30 A.M |
| <b>Lugar:</b> | Reunión Virtual<br>Cundinamarca |    |      | <b>Acta No:</b>     | 10       | <b>No de Páginas:</b> | 3         |

| ASISTENTES                         | CARGO/ENTIDAD            | E-MAIL                           | FIRMA                                                                                 |
|------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Ginna Paola Zamora Vega            | GIT Deporte Escolar      | gzamora@mindeporte.gov.co        |    |
| Jefferson David Castañeda Ibáñez   | Coordinador Cundinamarca | jeffersondavid@gmail.com         | JEFFERSON C.                                                                          |
| Giovanny Mahecha Tinoco            | Formador Fútbol de Salón | gimati16@gmail.com               |    |
| Elmer Humberto Triana Villalba     | Formador Fútbol de Salón | elmerht26@gmail.com              |    |
| Sebastián Cárdenas Farfán          | Formador Baloncesto      | cardenas.sebastian2601@gmail.com |    |
| Luis Hernán Velandia Bernal        | Formador Taekwondo       | luisvelandia67@gmail.com         |    |
| Oscar Julián Peña Nieto            | Formador Fútbol de Salón | oscarpena427@gmail.com           |   |
| Jefferson Humberto Mantilla Bernal | Formador Baloncesto      | jhmantilla55@misena.edu.co       |  |
| Mariana Cruz Torres                | Formadora Taekwondo      | marianacruz2810@gmail.com        |  |
| Juan Camilo López Bohórquez        | Formador Baloncesto      | juankmilopez12@gmail.com         | Camilo López                                                                          |
| Diego Fernando Morales Briñez      | Formador Fútbol de Salón | dandieg980@gmail.com             |  |
| Elicio Rubio Mesa                  | Formador Baloncesto      | elrume01@gmail.com               |  |
| Osman Barbosa Castro               | Formador Baloncesto      | osmanba95@gmail.com              |  |

|                                                                                   |                        |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|
|  | <b>PROCESO</b>         | <b>Versión: 1</b> |
|                                                                                   | Gestión Organizacional | <b>Código:</b>    |
|                                                                                   |                        | GO-FR-029         |
| <b>FORMATO</b>                                                                    | Acta de Reunión        | Página 2 de 3     |

|                                  |                          |                                    |                                                                                     |
|----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Gabriel Guillermo Guerra Arévalo | Formador Taekwondo       | guillecfd@gmail.com                |  |
| Mario Hamilton Rojas Pabón       | Formador Taekwondo       | mariotkd.mr@gmail.com              |  |
| Celso Francisco Lozano Camargo   | Formador Fútbol de Salón | francisco.lozano.camargo@gmail.com |  |
| Edwin Yesid Linares Urrego       | Formador Fútbol de Salón | edwinjarita.1421@gmail.com         |  |
| Carlos Felipe Barrero Martínez   | Trabajador Social        | carlosbarrero_@hotmail.com         |  |

| TEMAS TRATADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Se realiza explicación del informe y los componentes mínimos que debe tener cada obligación contractual, socializando obligación por obligación, redactando dicha información en un informe, el cual se envía por correo electrónico para que puedan tenerlo como ejemplo en el momento que realicen los próximos informes. Por otro lado, se dan las siguientes observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No se deja ninguna obligación sin soportar lo que se hizo o por qué no se hizo.</li> <li>• Tener en cuenta la ortografía.</li> <li>• Usar los signos de puntuación para que sea más clara la idea que quieren transmitir.</li> <li>• Enviarlos de forma ordenada y con el nombre del municipio y del formador.</li> <li>• Los informes se entregan el día 26 de cada mes.</li> </ul> <p>Adicionalmente se explica la forma de organizar las evidencias por cada una de las carpetas que deben crear para cada obligación contractual.</p> <p>Las sesiones de clase se deben enviar marcadas con el nombre del formador y del municipio, se envía un archivo para cada grupo en el que se registran las semanas respectivas de acuerdo a la malla curricular. Para los objetivos no es necesario registrar palabras entre paréntesis ya que la temática específica</p> |

|                                                                                   |                        |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
|  | <b>PROCESO</b>         | <b>Versión: 1</b>           |
|                                                                                   | Gestión Organizacional | <b>Código:</b><br>GO-FR-029 |
|                                                                                   | <b>FORMATO</b>         | Página 3 de 3               |

se evidencia en la parte central de la sesión. Las sesiones entre los dos grupos deben ser diferentes ya que las temáticas que se abordan para cada grupo y por semana cambian.

Tener en cuenta las fechas de entregas de sesiones y de informes para ser muy puntuales y no retrasar el proceso del equipo completo.

| COMPROMISOS | RESPONSABLE | FECHA DE CUMPLIMIENTO |
|-------------|-------------|-----------------------|
|             |             |                       |
|             |             |                       |
|             |             |                       |

**OBLIGACION #13**

PLANES DE SESIONES DE CLASE UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #2

**OBLIGACION #14**

PARA EL PERÍODO DE ACTIVIDADES NO SE EVIDENCIAN DOCUMENTOS SOPORTES

**OBLIGACION #15**

PARA EL PERÍODO DE ACTIVIDADES NO SE EVIDENCIAN DOCUMENTOS SOPORTES

**OBLIGACION #16**

PARA EL PERÍODO DE ACTIVIDADES NO SE EVIDENCIAN DOCUMENTOS SOPORTES

**OBLIGACION #17**

PLANES DE SESIONES DE CLASE UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #2

**OBLIGACION #18**

PARA EL PERÍODO DE ACTIVIDADES NO SE EVIDENCIAN DOCUMENTOS SOPORTES

**OBLIGACION #19**

PANTALLAZOS DE INSCRIPCION UBICADA EN LA CARPETA OBLIGACION #6