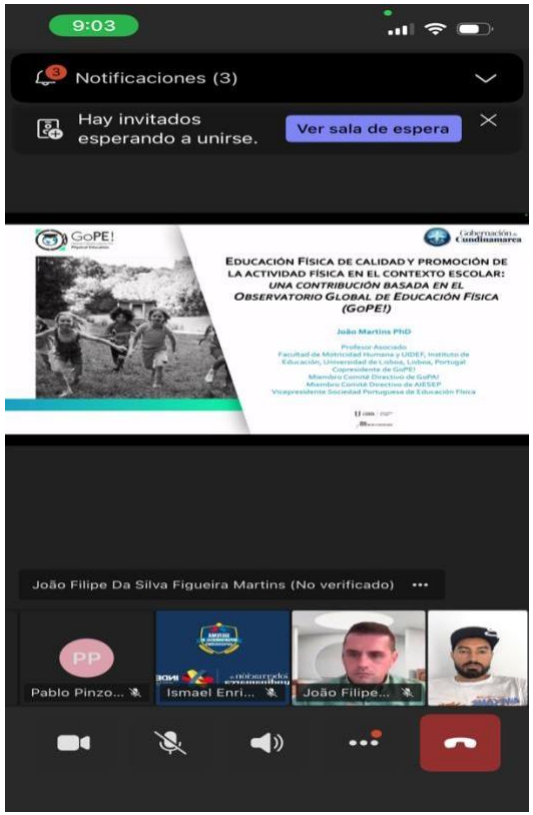
FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	Profesionales	x	De apoyo a la gestión		No.	078
OBJETO CONTRATO	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMNETAL PARA LA RECREACIÓ Y EL DEPORTE.**					
PERIODO:	FEBRERO			ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO	
CONTRATISTA:	**JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA**					
SUPERVISOR:	**Del 01/02/2026 al 22/02/2026** JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ CC 1072505946 TECNICO OPERATIVO **Del 23/02/2026 al 28/02/2026** FLOR ANGELA GARZÓN TÉCNICO OPERATIVO					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2**	2. Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.
FECHA		19 Y 25 DE FEBRERO DE 2026
TEMA		Se propiciaron 3 encuentros para este periodo informado, el primero se realizó el día jueves 19 de febrero, liderado por la doctora Angela Garzón y el subgerente técnico en la casa del deportista cundinamarqués, segundo encuentro se realizó el miércoles 25 de febrero, en la cual se Realizó taller de actividad física Cundinamarca en movimiento a través de la plataforma teams y la tercera reunión fue la capacitación de lineamientos para radicación de cuentas, liderada por la doctora Angela Garzón el día 25 de febrero a través de la plataforma teams.
ACTIVIDADES		INFORME DEL AVANCE DEL PROGRAMA
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		







OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3**	Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.
FECHA		24 DE FEBRERO 2026.
TEMA		Para este periodo del mes de febrero realice la convocatoria , desde los grados de prescolar

	y primaria y en bachillerato salón por salón, invitándolos para que hicieran parte de los entrenamientos 3 días a la semana. .
ACTIVIDADES	Convocatoria e inscripción
TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOS
EVIDENCIAS	



INDEPORTES

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

FICHA DE INSCRIPCIÓN 2024 IEDR ZARAGOZA

Disciplina deportiva: Batminton

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Emmanuel Mendez Torres
APELLIDOS: Mendez Torres
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 24 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: 1.131.213.788
Año que cursa: 8S Nombre de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza
Edad: 13 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca Guadalupe Zaragoza
Nombres y Apellidos del padre: Enrique Mendez Luna
Documento de Identidad: 5993135 de Cajito Tolima
Teléfono: 3134632805
Nombres y Apellidos de la madre: Nilsa Torres Hernandez
Documento de Identidad: 20.391.683 de Ribadeo Cundinamarca
Teléfono: 302 817 22 94
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nilsa Torres Hernandez
Teléfono en caso de emergencia: 3134632805

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X Intersexual___
Orientación Sexual: homosexual___ bisexual___ heterosexual X transexual___
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento___ conflicto armado___
en condición de discapacidad___ familia en emergencia social y catastrófica___
minoría étnica___ repatriados___ primera infancia___ habitante de calle___ ninguna X
Discapacidad: física___ visual___ auditiva___ intelectual___ psicosocial___
Sordoceguera___ múltiple___ ninguna X
Grupo Étnico: indígenas___ afrocolombianos/negritudes___ palequero___ room___
raizal___ otros___
Lenguas: castellano X indigena___ criolla___ romani___ señas___ lengua extranjera___
Sector Residencial: urbano___ rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

ENMANUEL MENDEZ TORRES
Firma del Menor:
T.I: 1131 213 788
CELULAR 3134632805

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
INSTRUCTOR
Duque Propósito

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



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.
FECHA		01 DE FEBRERO 2026
TEMA		Se diseñó y presento el plan pedagógico En el cual se plasma el desarrollo de la propuesta en las disciplinar deportivas a implementar, en este caso para Baloncesto y Bádminton respectivamente, pausas activas y actividad en general con toda la institución.
ACTIVIDADES		Elaboración plan pedagógicos de las disciplinas deportivas.
TIPO DE EVIDENCIAS		pantallazos
EVIDENCIAS		

INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desempeñar y desarrollar actividades necesarias que son de gran importancia para su diario vivir, entre estas actividades se encuentra que, el desplazamiento, entrenar el cuerpo para la lucha, dimerito, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera latente y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas, estudios, análisis y mecanismos para hacer todo un poco más rápido y con el menor gasto de energía posible, es, a raíz de estos cambios que, se generan espacios de reutilización de energía a nivel motriz de una manera organizada y enfocada en la actividad física, deportes y recreación.

Es por esto que este programa departamental del deporte formativo de la presente administración, va dirigido a los niños, la niñas y jóvenes entre los 5 a los 17 años de edad, el cual se ejecutara dentro de la jornada escolar de la institución educativa departamental rural zaragoza del municipio de Arbeláez Cundinamarca.

Lo anterior teniendo como pilar principal el **JUEGO** como medio para un movimiento pensado, que le permita al deportista aprender la parte de fundamentos técnicos y tácticos de una forma divertida y no aburrida.

JUSTIFICACIÓN

El Programa de Deporte Formativo se alinea con los objetivos del Plan de Desarrollo 2024-2028 "Gobernando Más que un Plan", puesto que busca promover el bienestar y la calidad de vida de la población a través de diferentes estrategias, incluyendo el fomento de la actividad física, la recreación y el deporte como instrumentos de interacción social que propenden por alcanzar el desarrollo integral, equidad, inclusión y bienestar.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el departamento de Cundinamarca crece cada vez más la población y por ende el gran número de población infantil y juvenil que se inclinan por la práctica de alguna disciplina deportiva utilizando su tiempo libre de forma óptima y que a su vez contribuya a su formación como persona integra, una de sus principales provincias es la del Sumapaz que está compuesta por 10 municipios (Arbeláez, Cabrera, Fusagasugá, Granada, Pandi, Pasca, San Bernardo, Silvania, Tibacuy y Venecia en cada uno de ellos se cuenta con diferentes disciplinas deportivas como lo son futbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, porismo, atletismo, ciclo montañismo, badminton entre otras, lo que nos da a pensar que es una provincia con mucha diversidad deportiva, pero que al transcurrir del tiempo se ha quedado estancada a nivel deportivo realizando la comparación con otras provincias del departamento, bien sea desde la parte formativa en los cuales es importante tener en cuenta los factores (fisiológicos, psicológicos, técnicos y tácticos) y componentes (volumen, intensidad, densidad y magnitud), que son fundamentales a la hora de implementar estrategias para el mejor desarrollo motriz individual y colectivo, de allí orientar a mejores resultados.

Es por esto que desde el municipio de Arbeláez, más precisamente INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, se presente ejecutar este programa del deporte formativo en la jornada escolar, las disciplinar deportivas de Badminton y Baloncesto para niños, niñas y jóvenes entre los 5 y los 17 años de edad en sus diferentes categorías.

OBJETIVO GENERAL

El Programa de Deporte Formativo "Cundinamarca: Deporte y Formación para el Futuro", diseñado por Indeportes Cundinamarca, tiene como objetivo principal brindar a los niños y jóvenes de 5 a 17 años en el departamento la oportunidad de acceder a una experiencia deportiva integral que promueva su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, sentando las bases para una vida saludable y activa.

OBJAETIVOS ESPECIFICOS

- Aplicar las diferentes pruebas físicas y mediciones antropométricas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Identificar por medio de la aplicación de las pruebas físicas las capacidades y condición física de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.
- Realizar una comparación por edades de las capacidades y condiciones físicas los niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, según los test que se les aplique.
- Identificas que niños, niñas jóvenes y adolescentes que participan de las escuelas de formación deportiva cuentan con óptimos resultados y poder ser identificados como sobresalientes dentro de los diferentes grupos.
- Analizar los resultados de las pruebas físicas y mediciones antropométricas aplicadas a los niños, niñas jóvenes y adolescentes de las escuelas de Baloncesto y Badminton del INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La presente propuesta, tiene como estrategia metodológica conformar grupos en dos disciplinas deportivas, una de conjunto (mínimo 25 deportistas) y una individual (mínimo 15 deportistas). Lo anterior se ejecutara de la siguiente manera: cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 2 horas con cada grupo, para esto cada deportes tendrá una intensidad de entrenientos de 8 horas, para un total de 16 horas semanales.

Además se tendrá como estrategia para incentivar el mejoramiento y rendimiento escolar, las pausas activas en toda la institución educativa tanto para estudiantes, docentes y demás integrantes del plantel educativo, con el animo de prevenir el estrés, mejoramiento de posturas corporales y demás beneficios para nuestra salud física y emocional. Lo anterior dentro de un proyecto de actividad física, la cual tendrá una intensidad horaria de 5 horas semanales repartidas dentro de los días que se va intervenir dentro de la institución educativa.

Para finalizar, una vez en el mes, se llevara a cabo una actividad, en la cual participaran los estudiantes de toda la institución. Esta actividad es de tipo de match recreativos con estaciones y/o desafío, para que los estudiantes muestren sus habilidades físicas.

RECURSOS

Humanos:

- ✓ Estudiantes
- ✓ Docentes
- ✓ Administrativos docentes
- ✓ Planta en general

Físicos:

Baloncesto:

- ✓ Campo deportivo
- ✓ Balones
- ✓ Aros
- ✓ Conos/platillos

Badmínton:

- ✓ Campo deportivo
- ✓ Raquetas
- ✓ Plumillas
- ✓ Malla
- ✓ Tiza
- ✓ Conos/platillos

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	5	Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.
FECHA		3-6-7-10-13-14-17-20-21-24-27-28 DE FEBRERO 2026.
TEMA		Prepare y presente ante mi supervisor al correo de ESTEFANÍA BLANCO las 8 sesiones de entrenamiento por semana para un total de 32 sesiones para el mes de febrero. Badminton G1 y G2: los días 3-6-10-13-17-20-24-27. Baloncesto grupo 1: los días 3-7-10-14-17-21-24-28 y Baloncesto G2: 6-7-14-15-21-22-28.
ACTIVIDADES		Planeaciones
TIPO DE EVIDENCIAS		N/A
EVIDENCIAS		


PLANEACIONES MES MAYO 2025
PLANEACIONES MES MAYO 2025
Favoritos
AirDrop
Recientes
Aplicaciones
Escritorio
Documentos
Descargas
iCloud
iCloud Drive
Compartido
Ubicaciones
MacBook Air de Jhair
Etiquetas
Rojo
Naranja
Amarillo
Verde
Azul
Morado
Gris
Todas las etiquetas...
badminton G1
badminton G2
baloncesto G1
baloncesto G2
Macintosh HD
Usuarios
jhairgonzalezpena
Escritorio
INFORMES INDEPORTES 2025
informe MAYO 2025
PLANEACIONES

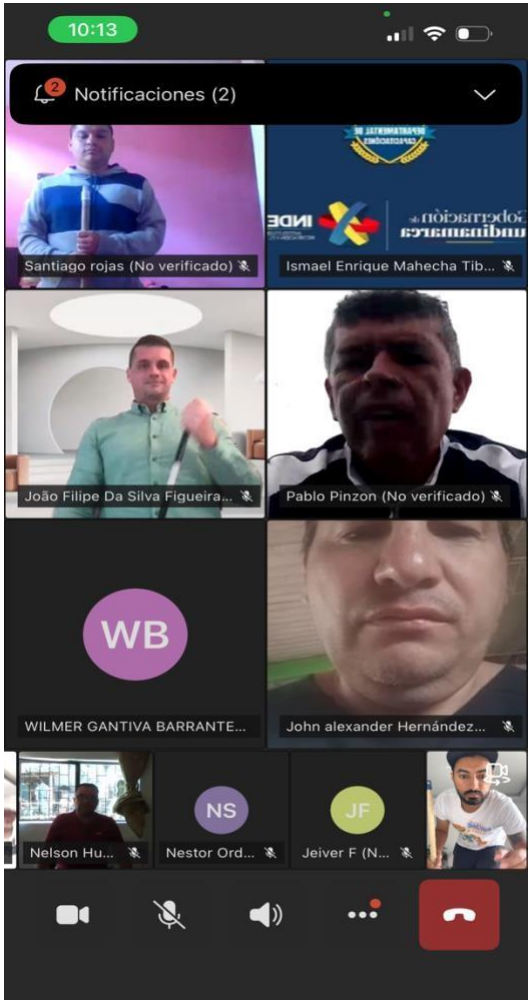
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**6**	Conformar 2 grupos de trabajo en 2 disciplinas deportivas, atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para los individuales mínimo 15.
FECHA		3-6-7-10-13-14-17-20-21-24-27-28 DE FEBRERO 2026.
TEMA		Se conformó los grupos de trabajo, 2 con la disciplina deportiva de baloncesto divididos en 2 categorías, iniciación de (5 a 7 años) e iniciación 2 (8 a 10 años) y 2 grupos con la disciplina deportiva de Badminton divididos en 2 categorías, fundamentación 1 (11 a 13años) y fundamentación 2 (14 a 17) años.
ACTIVIDADES		Conformación grupos de trabajo
TIPO DE EVIDENCIAS		N/A
EVIDENCIAS		

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	7	Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto “Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral” y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.
FECHA		3-6-7-10-13-14-17-20-21-24-27-28 DE FEBRERO 2026.
TEMA		Se presento el plan de trabajo a través de los horarios de intervención ante mi supervisor en la plataforma drive, discriminado de la siguiente manera: -horario de entrenamientos mes de febrero los días: 3-6-7-10-13-14-17-20-21-24-27-28. Lunes: de 7am a 9am Baloncesto G1, de 9am a 11am Baloncesto G2, de 11am a 1pm Badminton G1. Jueves: de 7am a 9am Badminton G1, de 9am a 11am Badminton G2, de 11am a 1pm baloncesto G2. Viernes: de 7am a 9am badminton G2 y de 9am a 11am badminton G1.
ACTIVIDADES		Conformacion plan de trabajo, Horarios.
TIPO DE EVIDENCIAS		imágenes
EVIDENCIAS		

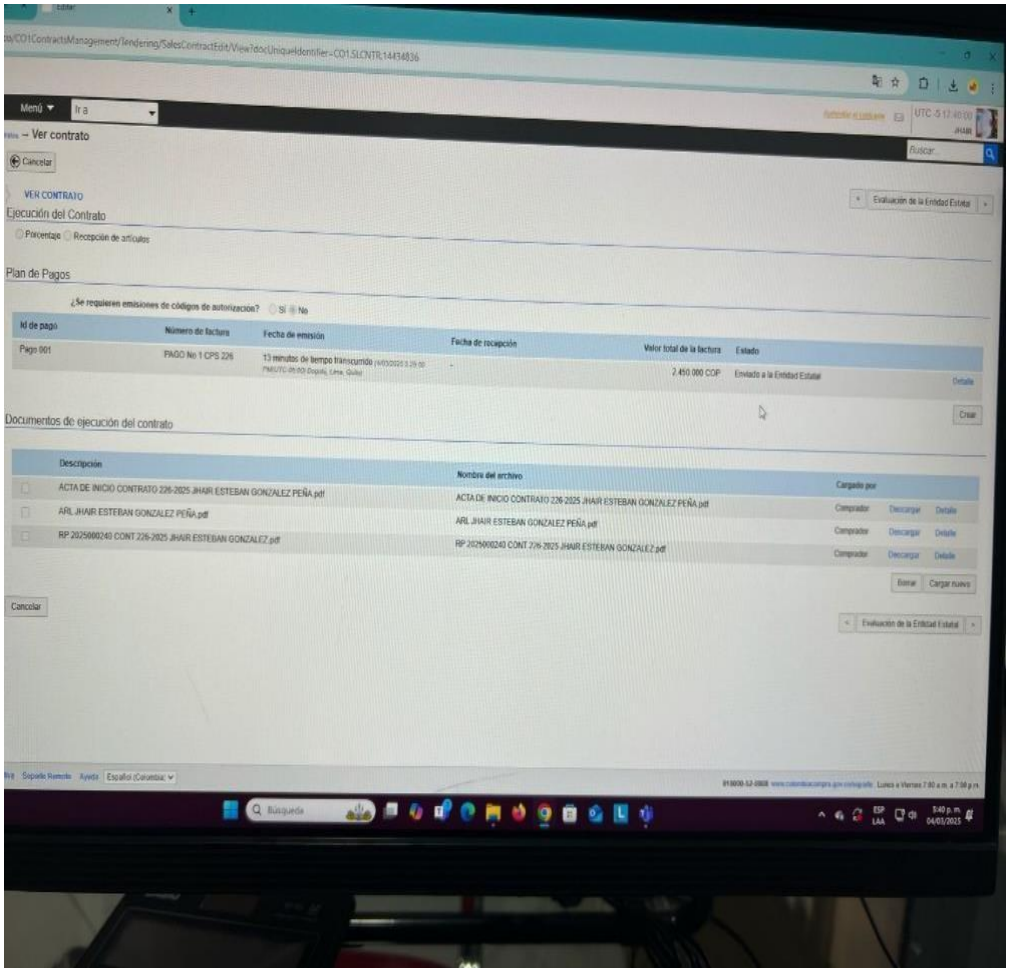
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	9	Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.
FECHA		19 Y 25 DE FEBRERO DE 2026
TEMA		Asistí a 3 encuentros para este periodo informado, el primero se realizó el día jueves 19 de febrero, liderado por la doctora Angela Garzón y el subgerente técnico en la casa del deportista cundinamarqués, segundo encuentro se realizó el miércoles 25 de febrero, en la cual se Realizó taller de actividad física Cundinamarca en movimiento a través de la plataforma teams y la tercera reunión fue la capacitación de lineamientos para radicación de cuentas, liderada por la doctora Angela Garzón el día 25 de febrero a través de la plataforma teams.
ACTIVIDADES		Proyecto: Centros de formación, juego como medio de la enseñanza-aprendizaje, continuum energético, definición objetivos de entrenamiento y componentes de la carga.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográficas Y PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		


19/02/2026, 9:16:12

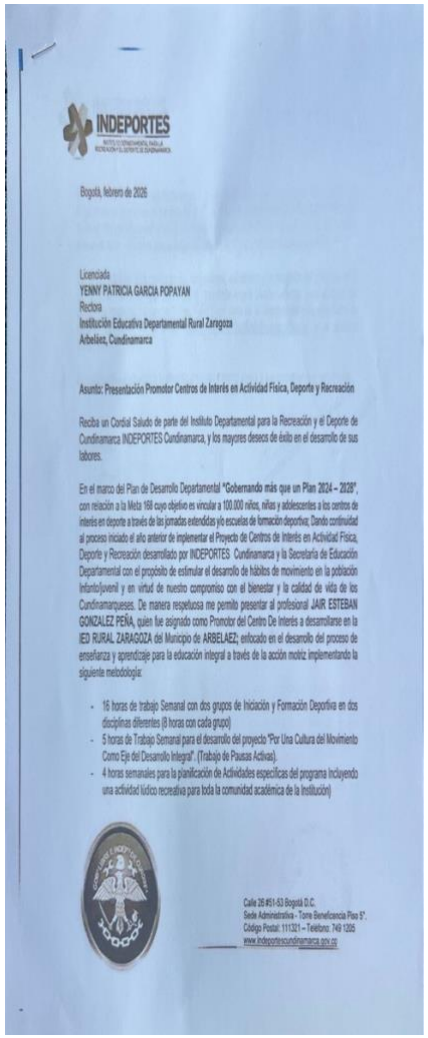

9:03
Notificaciones (3)
Hay invitados esperando a unirse.
Ver sala de espera
GoPE!
Gobernación de Cundinamarca
EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO ESCOLAR:
UNA CONTRIBUCIÓN BASADA EN EL OBSERVATORIO GLOBAL DE EDUCACIÓN FÍSICA (GOPE!)
João Martins PhD
Profesor Asociado
Facultad de Motricidad Humana y UIDEF, Instituto de Educación, Universidad de Lisboa, Lisboa, Portugal
Copresidente de GoPE!
Miembro Comité Directivo de GoPA!
Miembro Comité Directivo de AIESEP
Vicepresidente Sociedad Portuguesa de Educación Física
João Filipe Da Silva Figueira Martins (No verificado)
Pablo Pinzo...
Ismael Enri...
João Filipe...


10:13
Notificaciones (2)
Santiago rojas (No verificado)
Ismael Enrique Mahecha Tib...
João Filipe Da Silva Figueira...
Pablo Pinzon (No verificado)
WB
WILMER GANTIVA BARRANTE...
John alexander Hernández...
Nelson Hu...
NS
Nestor Ord...
JF
Jeiver F (N...

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**10**	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
FECHA		28 DE FEBRERO DE 2026
TEMA		Se consolido y presento Los documentos del presente informe contractual, fueron cargados al correo enviado a Estefanía blanco y posteriormente cargados a la plataforma SECOP II una vez aprobados. -Cuenta de cobro. -Informe de gestión. -Informe de evidencias. -Planilla parafiscales.
ACTIVIDADES		Presentación de informe contractual
TIPO DE EVIDENCIAS		Imágenes
EVIDENCIAS		


Menú
Ir a
Ver contrato
Cancelar
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
Pago 001
PAGO No 1 CPS 226
13 minutos de tiempo transcurrido
2.450.000 COP
Enviado a la Entidad Estatal
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
ACTA DE INICIO CONTRATO 226-2025 JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA.pdf
ARL JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA.pdf
RP 2025000243 CONT 226-2025 JHAIR ESTEBAN GONZALEZ.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
Crear
Borrar
Cargar nuevo
Cancelar
Búsqueda

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.
FECHA		01 al 28 DE FEBRERO DE 2026.
TEMA		Presente y adjunte el certificado de cumplimiento, carta de presentación y certificado mensual que da la institución del mes de febrero de 2026, por parte de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza, firmada por la señora rectora YENNI PATRICIA GARCÍA POPAYÁN..
ACTIVIDADES		CERTIFICACADO DE CUMPLIMIENTO Y CARTA DE PRESENTACION.
TIPO DE EVIDENCIAS		Certificación expedida por la IED.
EVIDENCIAS		



INDEPORTES

Bogotá, febrero de 2026

Licenciada
YENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN
Rectora
Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza
Arbeláez, Cundinamarca

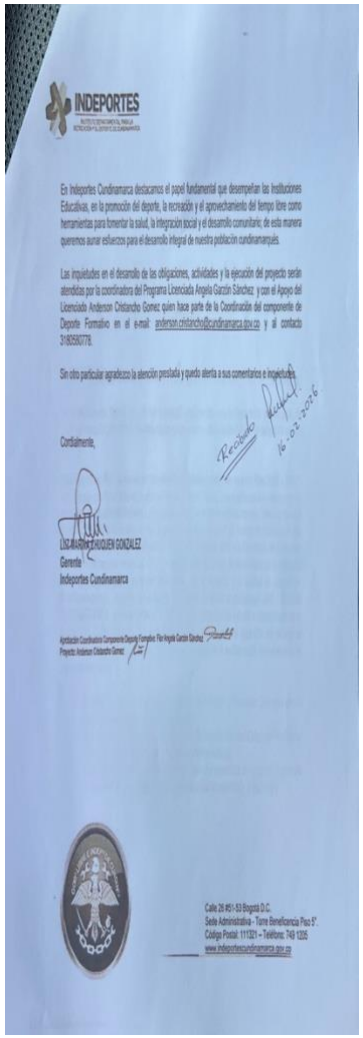
Asunto: Presentación Promotor Centros de Interés en Actividad Física, Deporte y Recreación

Reciba un Cordial Saludo de parte del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca INDEPORTES Cundinamarca, y los mayores deseos de éxito en el desarrollo de sus labores.

En el marco del Plan de Desarrollo Departamental "Gobernando más que un Plan 2024 – 2028", con relación a la Meta 168 cuyo objetivo es vincular a 100.000 niños, niñas y adolescentes a los centros de interés en deporte a través de las jornadas extendidas y/o escuelas de formación deportiva; Dando continuidad al proceso iniciado el año anterior de implementar el Proyecto de Centros de Interés en Actividad Física, Deporte y Recreación desarrollado por INDEPORTES Cundinamarca y la Secretaría de Educación Departamental con el propósito de estimular el desarrollo de hábitos de movimiento en la población Infantil/juvenil y en virtud de nuestro compromiso con el bienestar y la calidad de vida de los Cundinamarqueses. De manera respetuosa me permito presentar al profesional JAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA, quien fue asignado como Promotor del Centro De Interés a desarrollarse en la IED RURAL ZARAGOZA del Municipio de ARBELAEZ; enfocado en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje para la educación integral a través de la acción motriz implementando la siguiente metodología:

- 16 horas de trabajo Semanal con dos grupos de Iniciación y Formación Deportiva en dos disciplinas diferentes (8 horas con cada grupo)
- 5 horas de Trabajo Semanal para el desarrollo del proyecto "Por Una Cultura del Movimiento Como Eje del Desarrollo Integral". (Trabajo de Pausas Activas).
- 4 horas semanales para la planificación de Actividades específicas del programa Incluyendo una actividad lúdico recreativa para toda la comunidad académica de la (Institución)

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1255
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

En Indeportes Cundinamarca destacamos el papel fundamental que desempeñan las Instituciones Educativas, en la promoción del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como herramientas para fomentar la salud, la integración social y el desarrollo comunitario; de esta manera queremos aunar esfuerzos para el desarrollo integral de nuestra población cundinamarqués.

Las inquietudes en el desarrollo de las obligaciones, actividades y la ejecución del proyecto serán atendidas por la coordinadora del Programa Licenciada Angela Garzón Sánchez y con el Apoyo del Licenciado Anderson Cristancho Gomez quien hace parte de la Coordinación del componente de Deporte Formativo en el e-mail: anderson.cristancho@cundinamarca.gov.co y al contacto 3185587778.

Sin otro particular agradezco la atención prestada y quedo alerta a sus comentarios e inquietudes.

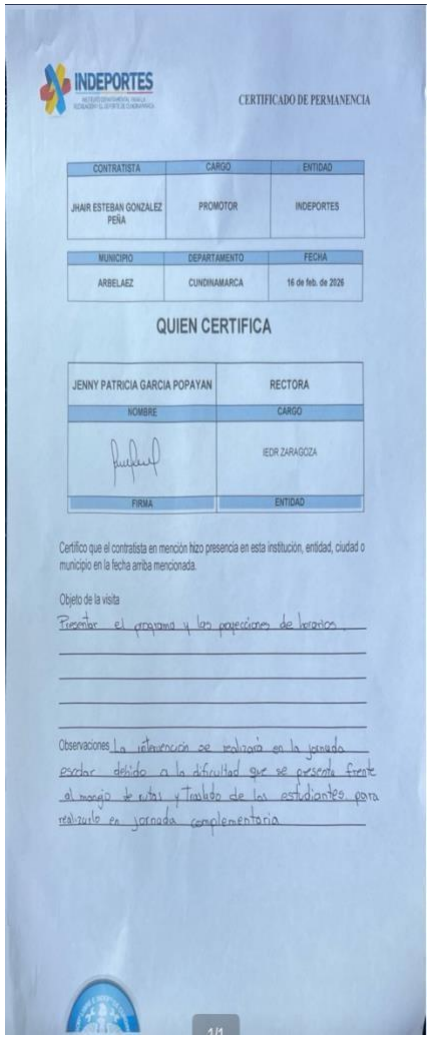
Cordialmente,

Recibido 16-02-2026

LIZ ANGELA VASQUEN GONZALEZ
Gerente
Indeportes Cundinamarca

Aprobación Coordinadora Componente Deporte Formativo: Flor Angela Garzón Sánchez
Proyectó: Anderson Cristancho Gomez

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1255
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA	PROMOTOR	INDEPORTES

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
ARBELAEZ	CUNDINAMARCA	16 de feb. de 2026

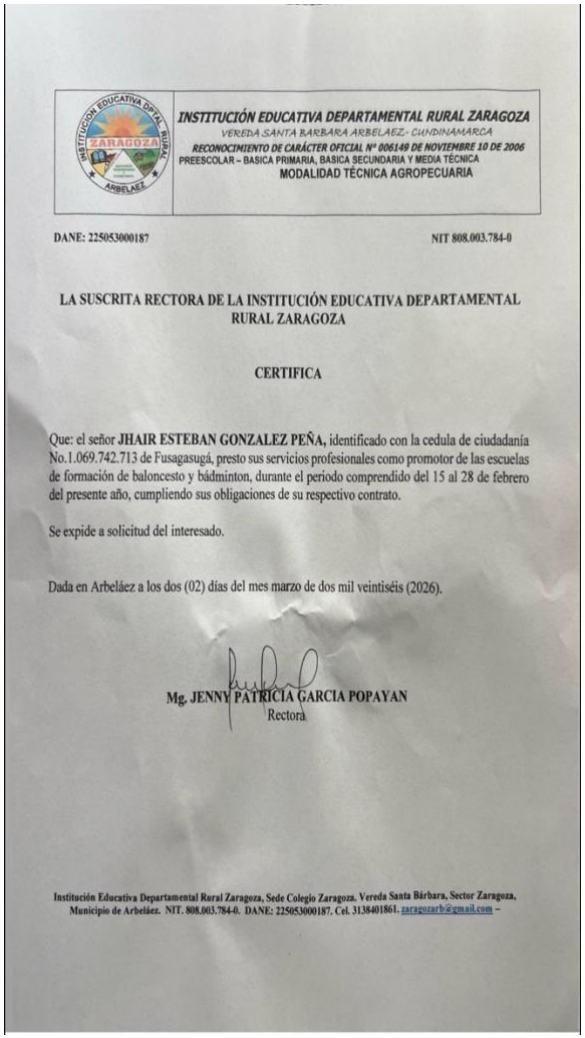
QUIEN CERTIFICA

JENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN	RECTORA
NOMBRE	CARGO
	IEDR ZARAGOZA
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta institución, entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita
Presentar el programa y las proyecciones de horarios

Observaciones La intervención se realizará en la jornada escolar debido a la dificultad que se presenta frente al manejo de rutas y traslado de los estudiantes para realizarlo en jornada complementaria



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA
VEREDA SANTA BARBARA ARBELAEZ- CUNDINAMARCA
RECONOCIMIENTO DE CARÁCTER OFICIAL Nº 006149 DE NOVIEMBRE 10 DE 2006
PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA
MODALIDAD TÉCNICA AGROPECUARIA

DANE: 225053000187 NIT 808.003.784-0

LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA

CERTIFICA

Que: el señor **JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA,** identificado con la cedula de ciudadanía No.1.069.742.713 de Fusagasugá, presto sus servicios profesionales como promotor de las escuelas de formación de baloncesto y bádminton, durante el periodo comprendido del 15 al 28 de febrero del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato.

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez a los dos (02) días del mes marzo de dos mil veintiséis (2026).

Mg. JENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN
Rectora

Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza, Sede Colegio Zaragoza. Vereda Santa Bárbara, Sector Zaragoza, Municipio de Arbeláez. NIT. 808.003.784-0. DANE: 225053000187. Cel. 3138401861. zaragozarb@gmail.com –

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

ANEXOS 1.

Febrero DE 2026

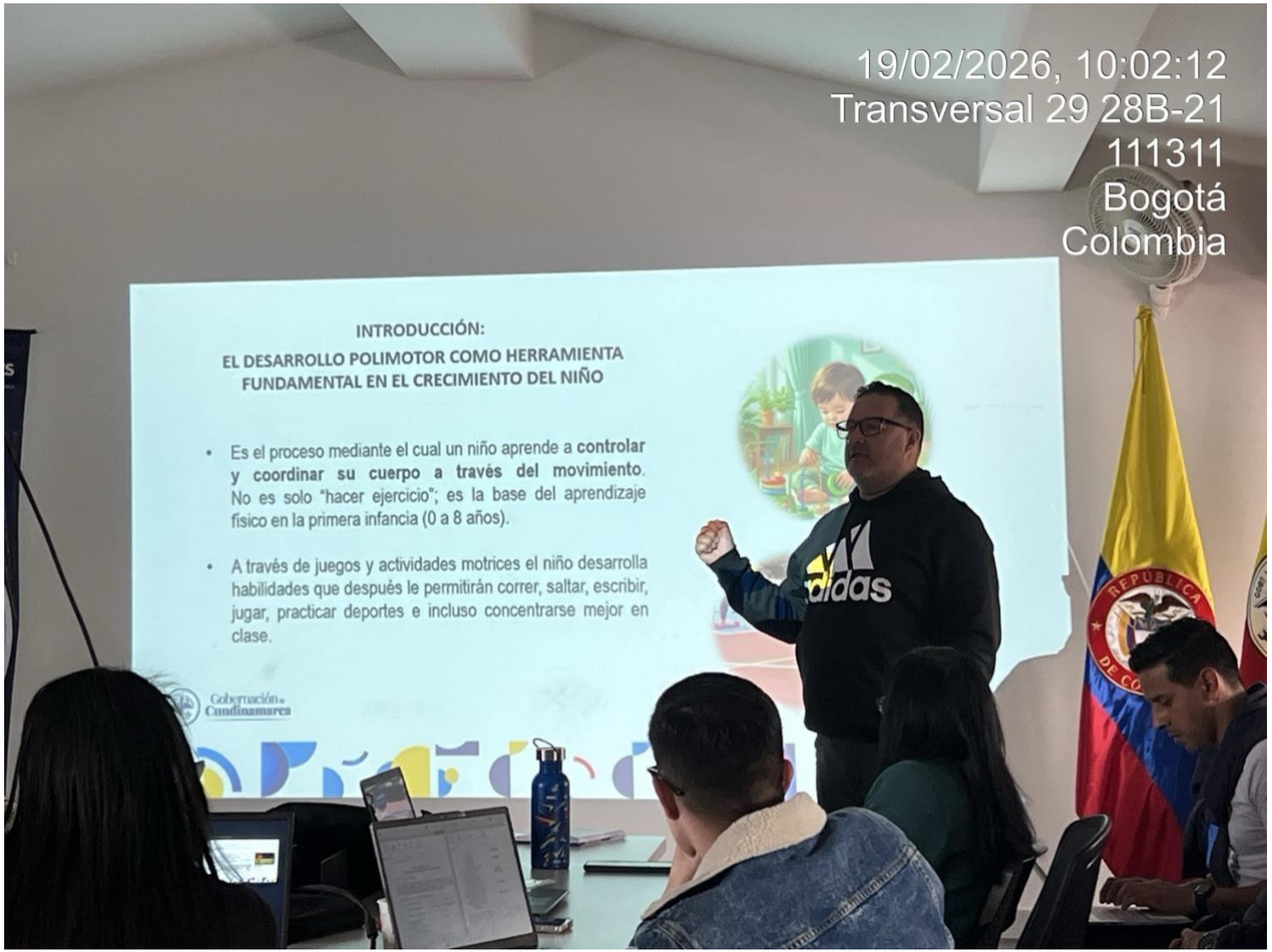
ANEXO 2.

2. Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.

Actividad realizada: Se propiciaron 3 encuentros para este periodo informado, el primero se realizó el día jueves 19 de febrero, liderado por la doctora Angela Garzón y el subgerente técnico en la casa del

deportista cundinamarqués, segundo encuentro se realizó el miércoles 25 de febrero, en la cual se Realizó taller de actividad física Cundinamarca en movimiento a través de la plataforma teams y la tercera reunión fue la capacitación de lineamientos para radicación de cuentas, liderada por la doctora Angela Garzón el día 25 de febrero a través de la plataforma teams.




19/02/2026, 10:02:12
Transversal 29 28B-21
111311
Bogotá
Colombia
INTRODUCCIÓN:
EL DESARROLLO POLIMOTOR COMO HERRAMIENTA FUNDAMENTAL EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO
• Es el proceso mediante el cual un niño aprende a controlar y coordinar su cuerpo a través del movimiento. No es solo "hacer ejercicio"; es la base del aprendizaje físico en la primera infancia (0 a 8 años).
• A través de juegos y actividades motrices el niño desarrolla habilidades que después le permitirán correr, saltar, escribir, jugar, practicar deportes e incluso concentrarse mejor en clase.
Gobernación de Cundinamarca


CASA DEL DEPORTISTA
CUNDINAMARQUES
36 - 64
19/02/2026, 12:29:12
Transversal 29 36-54
111311
Bogotá
Colombia


19/02/2026, 10:11:18
Transversal 29 36-71
111311
Bogotá
Colombia
REPÚBLICA
DE COLOMBIA

ANEXOS 3.

Obligación No 3. Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.

Actividad realizada: Para este periodo del mes de febrero realice la convocatoria, desde los grados de prescolar y primaria y en bachillerato salón por salón, invitándolos para que hicieran parte de los entrenamientos 3 días a la semana.



ANEXO 4

OBLIGACION N°7: Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto “Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral” y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.

Actividad realizada: Se presento el plan de trabajo a través de los horarios de intervención ante mi supervisor en la plataforma drive, discriminado de la siguiente manera:

-horario de entrenamientos mes de febrero los días: 3-6-7-10-13-14-17-20-21-24-27-28.

Lunes: de 7am a 9am Baloncesto G1, de 9am a 11am Baloncesto G2, de 11am a 1pm Badminton G1.

Jueves: de 7am a 9am Badminton G1, de 9am a 11am Badminton G2, de 11am a 1pm baloncesto G2.

Viernes: de 7am a 9am badminton G2 y de 9am a 11am badminton G1.

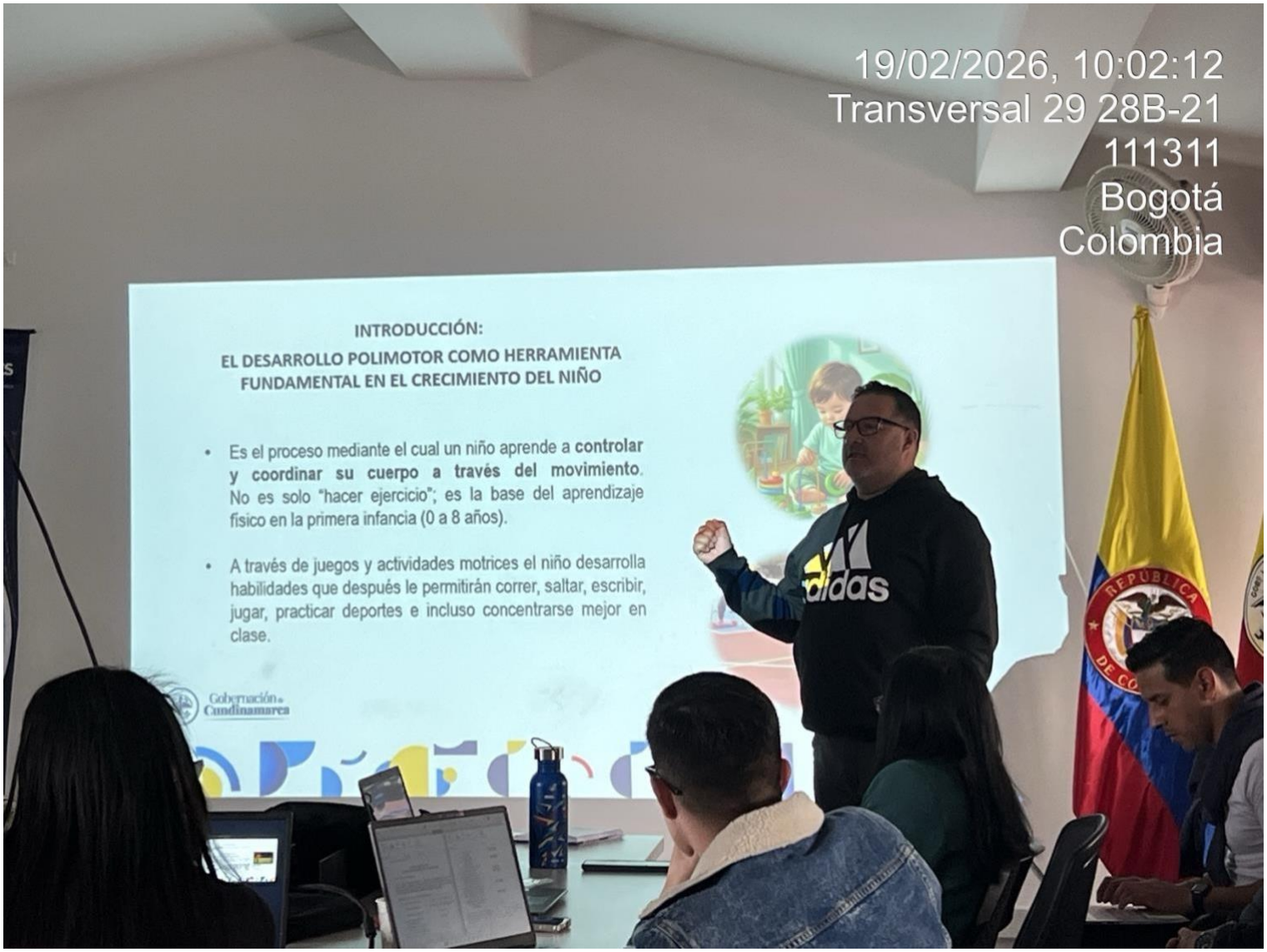
-ACTIVIDAD MENSUAL.

ANEXO 5.

OBLIGACION N°9: Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.

ACTIVIDAD REALIZADA: Asistí a 3 encuentros para este periodo informado, el primero se realizó el día jueves 19 de febrero, liderado por la doctora Angela Garzón y el subgerente técnico en la casa del deportista cundinamarqués, segundo encuentro se realizó el miércoles 25 de febrero, en la cual se Realizó taller de actividad física Cundinamarca en movimiento a través de la plataforma teams y la tercera reunión fue la capacitación de lineamientos para radicación de cuentas, liderada por la doctora Angela Garzón el día 25 de febrero a través de la plataforma teams.


19/02/2026, 9:16:12


19/02/2026, 10:02:12
Transversal 29 28B-21
111311
Bogotá
Colombia
INTRODUCCIÓN:
EL DESARROLLO POLIMOTOR COMO HERRAMIENTA FUNDAMENTAL EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO
• Es el proceso mediante el cual un niño aprende a controlar y coordinar su cuerpo a través del movimiento. No es solo "hacer ejercicio"; es la base del aprendizaje físico en la primera infancia (0 a 8 años).
• A través de juegos y actividades motrices el niño desarrolla habilidades que después le permitirán correr, saltar, escribir, jugar, practicar deportes e incluso concentrarse mejor en clase.
Gobernación de Cundinamarca
adidas
REPÚBLICA


CASA DEL DEPORTISTA
CUNDINAMARQUES
36 - 64
19/02/2026, 12:29:12
Transversal 29 36-54
111311
Bogotá
Colombia


19/02/2026, 10:11:18
Transversal 29 36-71
111311
Bogotá
Colombia
REPÚBLICA
DE COLOMBIA

ANEXO 7.

OBLIGACION N° 10: Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

ACTIVIDAD REALIZADA: Se consolido y presento Los documentos del presente informe contractual, fueron cargados al correo enviado a Estefanía blanco y posteriormente cargados a la plataforma SECOP II una vez aprobados.

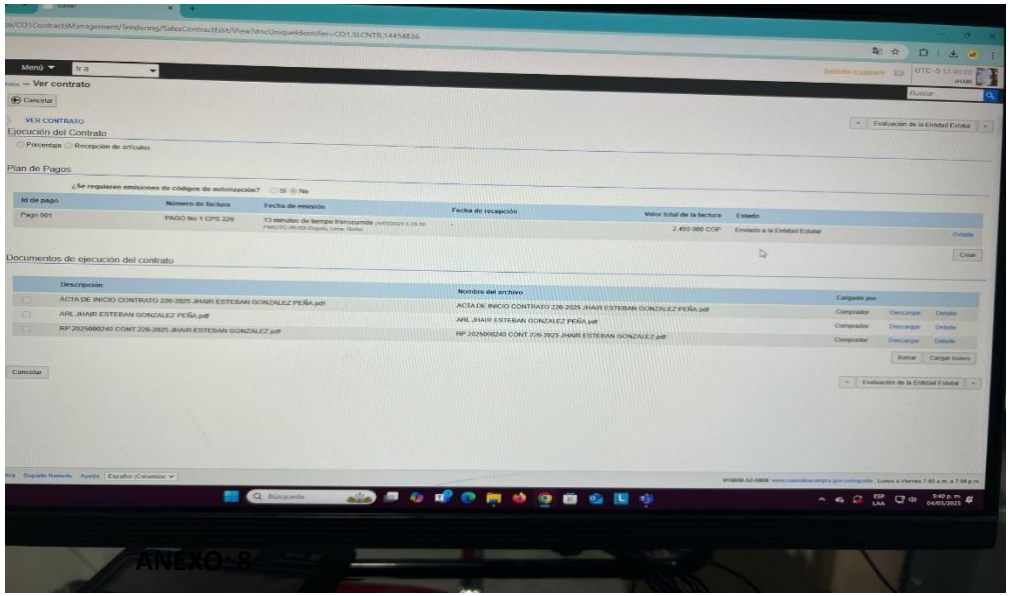
-Cuenta de cobro.

-Informe de gestión.

-Informe de evidencias.

-Planilla parafiscales.

-certificado de cumplimiento



OBLIGACION N° 11: El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

ACTIVIDAD REALIZADA: Presente y adjunte el certificado de cumplimiento, carta de presentación y certificado mensual que da la institución del mes de febrero de 2026, por parte de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza, firmada por la señora rectora YENNI PATRICIA GARCÍA POPAYÁN..

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Bogotá, febrero de 2026

Licenciada
YENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN
Rectora
Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza
Arbeláez, Cundinamarca

Asunto: Presentación Promotor Centros de Interés en Actividad Física, Deporte y Recreación

Reciba un Cordial Saludo de parte del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca INDEPORTES Cundinamarca, y los mayores deseos de éxito en el desarrollo de sus labores.

En el marco del Plan de Desarrollo Departamental **"Gobernando más que un Plan 2024 – 2028"**, con relación a la Meta 168 cuyo objetivo es vincular a 100.000 niños, niñas y adolescentes a los centros de interés en deporte a través de las jornadas extendidas y/o escuelas de formación deportiva; Dando continuidad al proceso iniciado el año anterior de implementar el Proyecto de Centros de Interés en Actividad Física, Deporte y Recreación desarrollado por INDEPORTES Cundinamarca y la Secretaría de Educación Departamental con el propósito de estimular el desarrollo de hábitos de movimiento en la población Infanto/juvenil y en virtud de nuestro compromiso con el bienestar y la calidad de vida de los Cundinamarqueses. De manera respetuosa me permito presentar al profesional **JAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA**, quien fue asignado como Promotor del Centro De Interés a desarrollarse en la **IED RURAL ZARAGOZA** del Municipio de **ARBELAEZ**; enfocado en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje para la educación integral a través de la acción motriz implementando la siguiente metodología:

- 16 horas de trabajo Semanal con dos grupos de Iniciación y Formación Deportiva en dos disciplinas diferentes (8 horas con cada grupo)
- 5 horas de Trabajo Semanal para el desarrollo del proyecto "Por Una Cultura del Movimiento Como Eje del Desarrollo Integral". (Trabajo de Pausas Activas).
- 4 horas semanales para la planificación de Actividades especificas del programa Incluyendo una actividad lúdico recreativa para toda la comunidad académica de la Institución)

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

En Indeportes Cundinamarca destacamos el papel fundamental que desempeñan las Instituciones Educativas, en la promoción del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como herramientas para fomentar la salud, la integración social y el desarrollo comunitario; de esta manera queremos aunar esfuerzos para el desarrollo integral de nuestra población cundinamarqués.

Las inquietudes en el desarrollo de las obligaciones, actividades y la ejecución del proyecto serán atendidas por la coordinadora del Programa Licenciada Angela Garzón Sánchez y con el Apoyo del Licenciado Anderson Cristancho Gomez quien hace parte de la Coordinación del componente de Deporte Formativo en el e-mail: anderson.cristancho@cundinamarca.gov.co y al contacto 3180580778.

Sin otro particular agradezco la atención prestada y quedo atenta a sus comentarios e inquietudes.

Cordialmente,

Recibido 16-02-2026

LUZ MARINA CHUQUEN GONZALEZ
Gerente
Indeportes Cundinamarca

Aprobación Coordinadora Componente Deporte Formativo: Flor Angela Garzón Sánchez
Proyecto: Anderson Cristancho Gomez

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA	PROMOTOR	INDEPORTES

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
ARBELAEZ	CUNDINAMARCA	16 de feb. de 2026

QUIEN CERTIFICA

JENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN	RECTORA
NOMBRE	CARGO
[signature]	IEDR ZARAGOZA
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta institución, entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita
Presentar el programa y las proyecciones de horarios.

Observaciones La intervención se realizará en la jornada escolar debido a la dificultad que se presenta frente al manejo de rutas y Traslado de los estudiantes. para realizarlo en jornada complementaria

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA
VEREDA SANTA BARBARA ARBELAEZ- CUNDINAMARCA
RECONOCIMIENTO DE CARÁCTER OFICIAL Nº 006149 DE NOVIEMBRE 10 DE 2006
PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA, BASICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA
MODALIDAD TÉCNICA AGROPECUARIA

DANE: 225053000187 **NIT 808.003.784-0**

LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA

CERTIFICA

Que: el señor **JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA,** identificado con la cedula de ciudadanía No.1.069.742.713 de Fusagasugá, presto sus servicios profesionales como promotor de las escuelas de formación de baloncesto y bádminton, durante el periodo comprendido del 15 al 28 de febrero del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato.

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez a los dos (02) días del mes marzo de dos mil veintiséis (2026).

Mg. JENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN
Rectora

POBLACION BENEFICIADA PROGRAMAS INDEPORTES 2025

Nombre Del Componente	#REF!	PERIODO	#REF!
Nombre del Profesional:	#REF!	FECHA ACTUALIZACION	#REF!

SELECCIONE EL MUNICIPIO A REPORTAR
MUNICIPIOS
AGUA DE DIOS
ALBAN
ANAPOIMA
ANOLAIMA
APULO
ARBELAEZ
BELTRAN
BITUIMA
BOJACA
CABRERA
CACHIPAY
CAJICA
CAPARRAPI

N°	MUNICIPIOS	Primera Infancia 0 - 5 Años Hombre	Primera Infancia 0 - 5 Años Mujer	Primera Infancia 0 - 5 Años LGTBIQ+	Primera Infancia 0 - 5 Años Total	Infancia 6-11 Años Hombre	Infancia 6-11 Años Mujer	Infancia 6-11 Años LGTBIQ+	Infancia 6-11 Años Total	Adolescentes 12-16 Años Hombre	Adolescentes 12-16 Años Mujer	Adolescentes 12-16 Años LGTBIQ+	Adolescentes 12-16 Años Total	Jovenes 17 - 29 Años Hombre	Jovenes 17 - 29 Años Mujer	Jovenes 17 - 29 Años LGTBIQ+	Jovenes 17 - 29 Años Total
6	ARBELAEZ	1	0	0	1	10	20	0	30	9	8	0	17	0	0	0	0

N°	MUNICIPIOS	Adultos 30 - 59 Años Hombre	Adultos 30 - 59 Años Mujer	Adultos 30 - 59 Años LGTBIQ+	Adultos 30 - 59 Años Total	Adulto Mayor 60 En adelante Hombre	Adulto Mayor 60 En adelante Mujer	Adulto Mayor 60 En adelante LGTBIQ+	Adulto Mayor 60 En adelante Total	Discapacidad 0 - 5 Años Hombre	Discapacidad 0 - 5 Años Mujer	Discapacidad 0 - 5 Años Total	Discapacidad 6-11 Años Hombre	Discapacidad 6-11 Años Mujer	Discapacidad 6-11 Años Total	Discapacidad 12-16 Años Hombre	Discapacidad 12-16 Años Mujer	Discapacidad 12-16 Años Total	Discapacidad 17 - 29 Años Hombre	Discapacidad 17 - 29 Años Mujer	Discapacidad 17 - 29 Años Total	Discapacidad 30 - 59 Años Hombre	Discapacidad 30 - 59 Años Mujer	Discapacidad 30 - 59 Años Total	Discapacidad 60 En adelante Hombre	Discapacidad 60 En adelante Mujer	Discapacidad 60 En adelante Total
6	ARBELAEZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

N°	MUNICIPIOS	GRUPO ETNICO Afro Hombre	GRUPO ETNICO Afro Mujer	GRUPO ETNICO Afro LGTBIQ+	GRUPO ETNICO Afro Total	GRUPO ETNICO Palenquero Hombre	GRUPO ETNICO Palenquero Mujer	GRUPO ETNICO Palenquero LGTBIQ+	GRUPO ETNICO Palenquero Total	GRUPO ETNICO Raizal Hombre	GRUPO ETNICO Raizal Mujer	GRUPO ETNICO Raizal LGTBIQ+	GRUPO ETNICO Raizal Total	GRUPO ETNICO Indigena Hombre	GRUPO ETNICO Indigena Mujer	GRUPO ETNICO Indigena LGTBIQ+	GRUPO ETNICO Indigena Total	GRUPO ETNICO Rom Hombre	GRUPO ETNICO Rom Mujer	GRUPO ETNICO Rom LGTBIQ+	GRUPO ETNICO Rom Total
6	ARBELAEZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

N°	MUNICIPIOS	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO Hombre	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO Mujer	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO LGTBIQ+	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO04	Total grupo poblacional Hombre	Total grupo poblacional Mujer	Total grupo poblacional LGTBIQ+	Total grupo poblacional Total	GRUPO ETNICO TOTAL HOMBRE	GRUPO ETNICO TOTAL MUJER	GRUPO ETNICO TOTAL LGTBIQ+	GRUPO ETNICO TOTAL
6	ARBELAEZ	0	0	0	0	20	28	0	48	0	0	0	0

*Utilizar matriz diseñada
*Informe de solo datos númericos, no incluir textos ni modificar el columnas ó filas.
*Favor utilizar tipo de letra y número: Arial 11

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

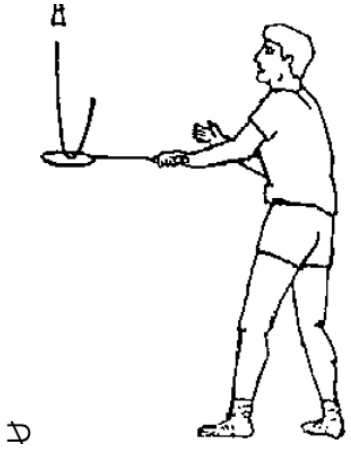
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

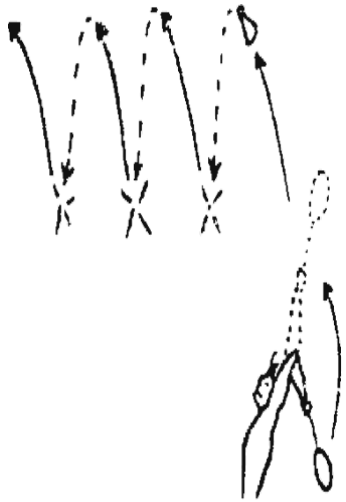
FECHA: 03/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS

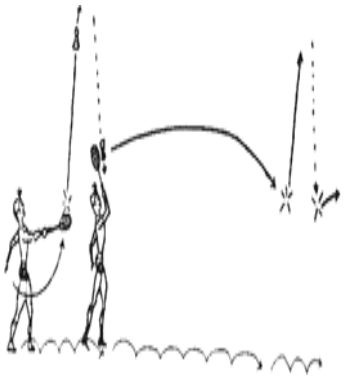
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

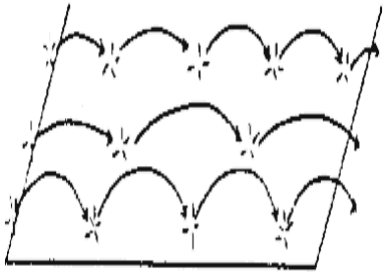
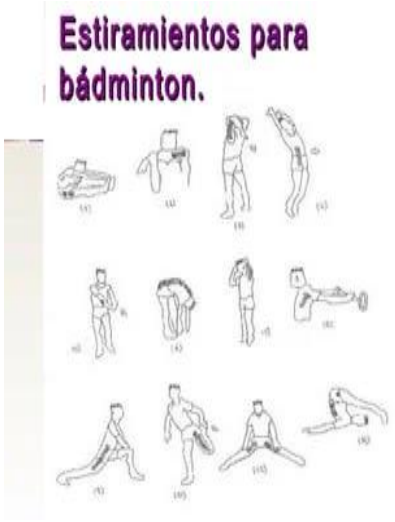
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

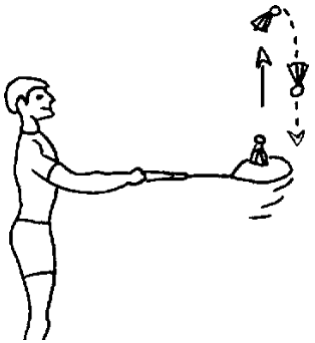
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 06/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS

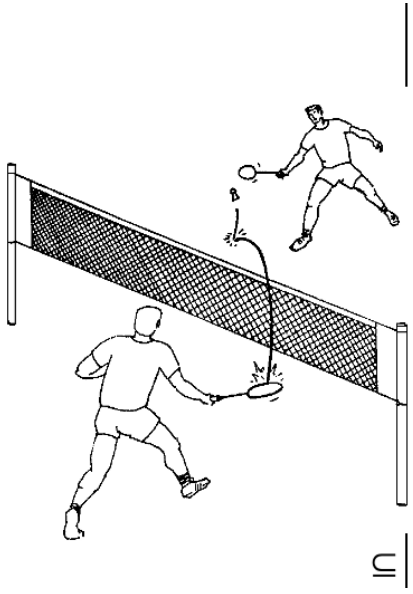
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

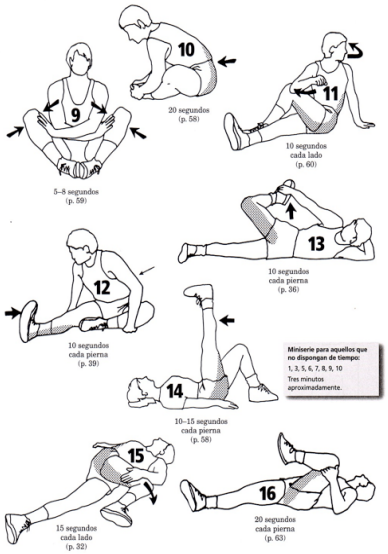
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 10/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

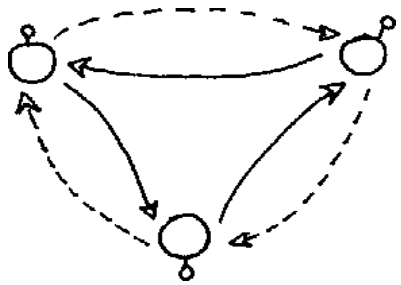
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

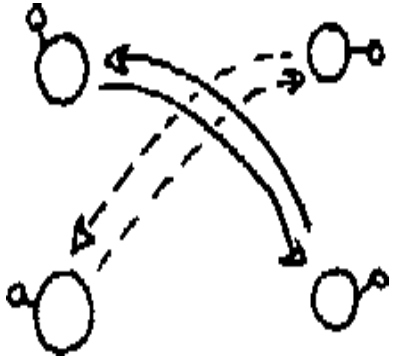
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **La posición básica**: ◆ Cabeza levantada, mirando al frente. ◆ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

◆ Tronco ligeramente inclinado hacia delante. ◆ Piernas semiflexionadas. ◆ Pies separados algo más que los hombros. ◆ El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.					

20 minutos: Parejas, uno frente al otro. Se pasan el volante de todas las formas conocidas. Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante triangulando entrelos tres, en ambas direcciones. Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan el volante en diagonal, unos porarriba y otros por abajo.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: -Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante tratando de intercambiar el mayor número de golpes continuados posible. –Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante con golpes dederecho y de revés; cerca de la red y lejos de ella; de mano alta y baja.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “La batalla de los volantes”. La clase se divide en dos grupos de igual número de jugadores; un grupo a cada lado de la red. Disponen de diez volantes cada equipo. A la señal comienzan a lanzarse volantes los dos equipos, intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuandose dé la señal de finalizar el juego, gana la batalla elequipo que tenga menos volantes en su campo.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

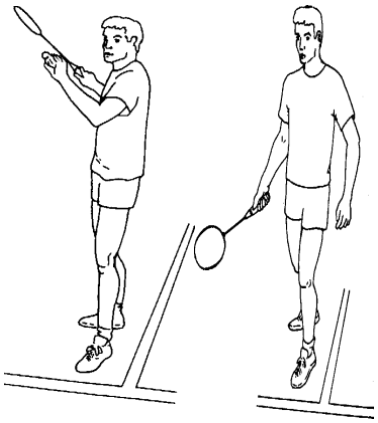
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

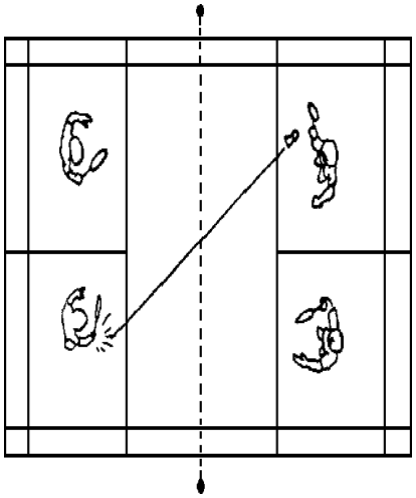
FECHA: 13/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

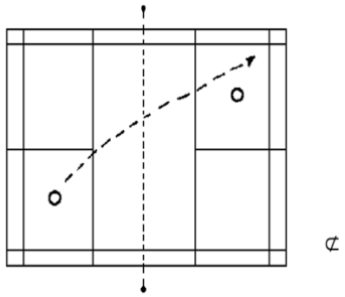
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

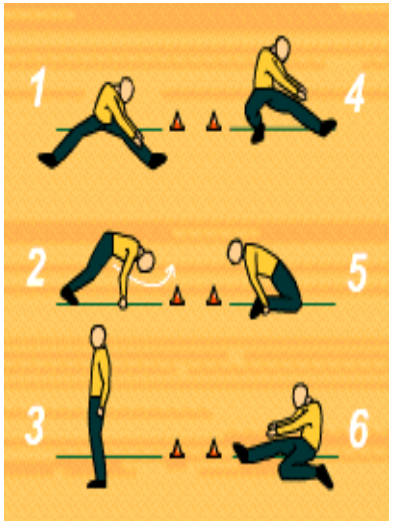
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 inutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Para realizar un buen saque se debe adoptar la siguiente **posición**: (1) La raqueta la sostiene el brazo ejecutor, estirado hacia atrás La pierna contraria, al brazo ejecutor, ligeramente adelantada, y el hombro apunta hacia elreceptor		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

La mayor parte del peso del cuerpo cae sobre el pie trasero El volante se sostiene por la base entre el pulgar y el índice, de la otra mano, y el brazo izquierdo se extiende hasta la altura del hombro, de manera que caiga bien delante del cuerpo					
20 minutos: ejecutar desde el área de serviciodel lado derecho del terreno de juego, en diagonal, hasta el área de servicio opuesta.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: **El saque y la posición de recepción.** Parejas, uno frente al otro. Uno saca tratando de enviarlo donde se encuentra el compañero. Este lo recoge y repite la misma acción. *No hay intercambio de golpes*. Parejas. Mismo ejercicio, ahora separados por una cuerda o red de bádminton, tratan de enviarlohacia la zona de recepción del compañero.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Mismo ejercicio, los saques se dirigirán hacia la esquina de la zona de recepción del compañero. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

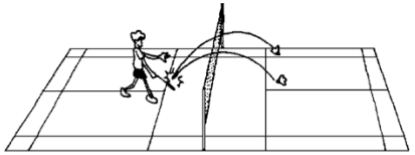
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

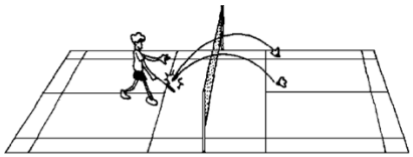
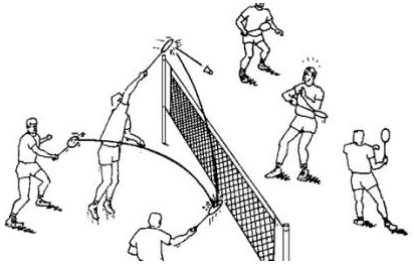
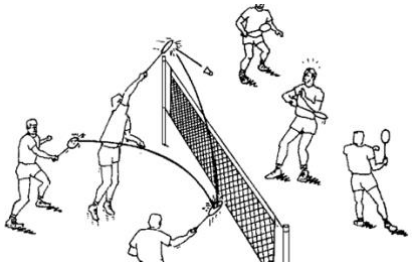
FECHA: 17/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

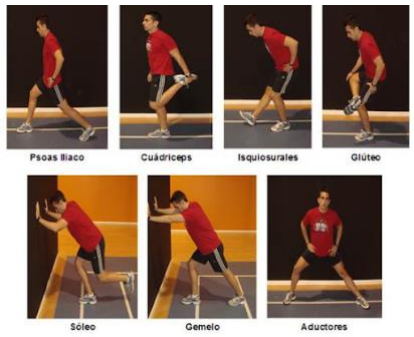
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

OBJETIVOTECNICO: Mejorar las capacidad de percepción y coordinación en el golpeo de volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **El saque; servicios cortos y servicios altos.** Parejas, uno frente al otro, separados por una cuerda o red de bádminton. Uno saca tratando de enviar el volantehacia la zona de recepción del compañero. No hay intercambio de golpes.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

20 minutos: de a parejas, uno frente al otro, separados por la red, realizan series de saques cortos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “Competición de pases”. Grupos de cuatro, unos frente a otros separados por la red. Se hacen pases entre ellos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Juego salvando la red con servicios reglamentarios.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

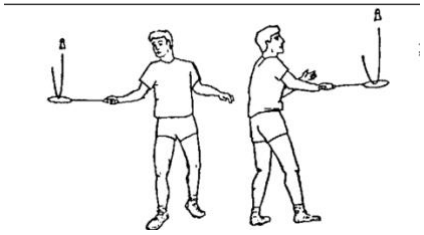
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

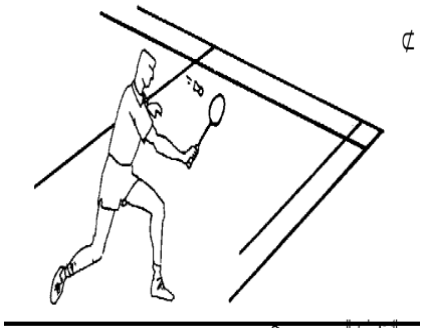
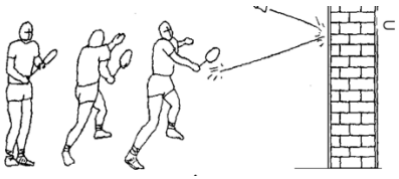
FECHA: 20/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

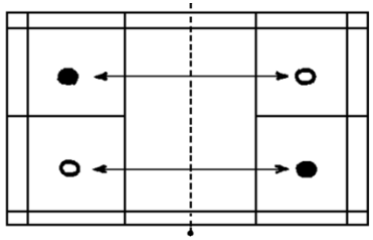
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar el volante

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **Golpes de drive.** Parejas, alternativamente, uno ejecuta el gesto técnico de drive y el otro le corrige. Después se pasan el volante con golpes de drive.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

20 minutos: Parejas, alternativamente, uno ejecuta técnico de revés y el compañero le corrige. Después se envían el volante con golpes revés. No se trata de ganar puntos, al conintentan tener el mayor tiempo posible el en juego; pueden ir cantando los golpes. Variante: acercarse y alejarse; alternar		**17'**	**Moderada**	**3'**	**20'**
20 minutos: Parejas, de cara a la pared, golpean el contra ella; el volante debe impactar por de la altura equivalente a la red. Se juega A 15 putnos.		**19'**	**Moderada**	**1'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El rey de los animales”. Sentados círculo; el profesor lanza un volante a unodice: “He visto un lobo”. El que lo recibe a otro cambiando el nombre del animal. no contesten rápidamente o repitan nombre quedarán eliminados.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:.



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


20/11/2025, 11:20:18
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


20/11/2025, 11:20:24
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
Eternit
INDEPORTES


20/11/2025, 11:20:44
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


20/11/2025, 11:20:58
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

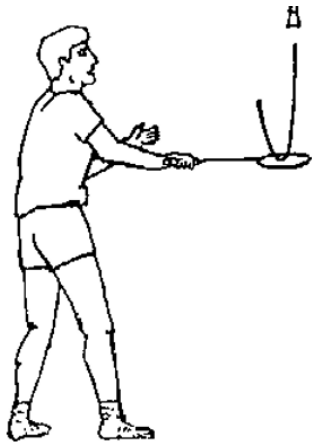
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

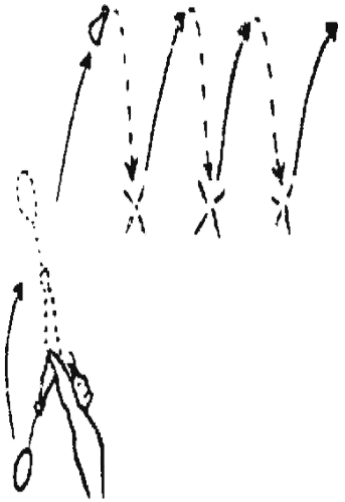
FECHA: 24/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G1, 11-12-13 AÑOS

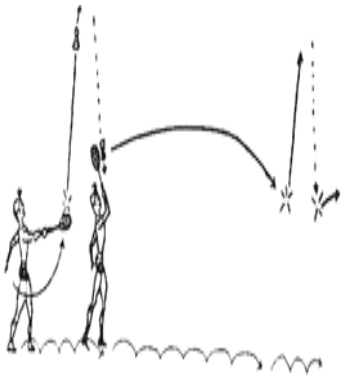
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

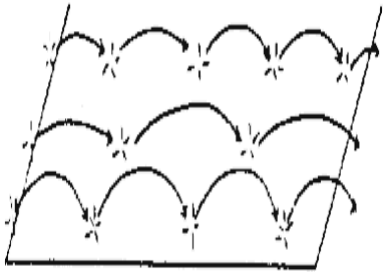
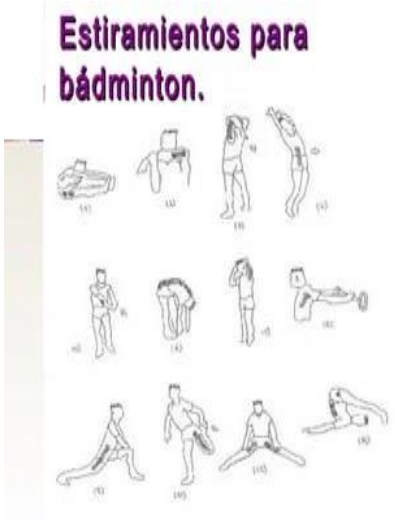
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


24/11/2025, 11:22:46
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


24/11/2025 11:23:28
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


24/11/2025, 11:23:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
-


24/11/2025, 11:23:51
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

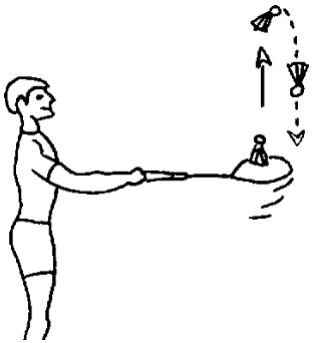
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 27/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

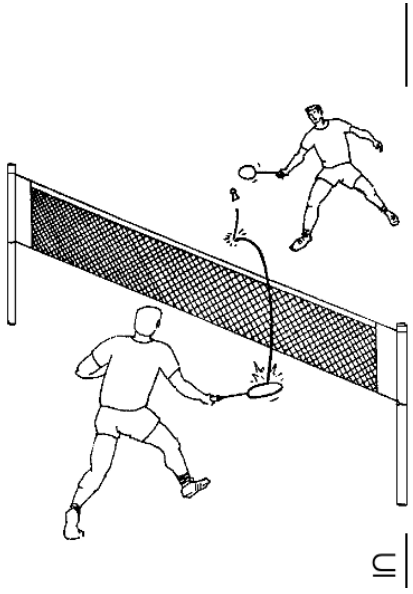
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

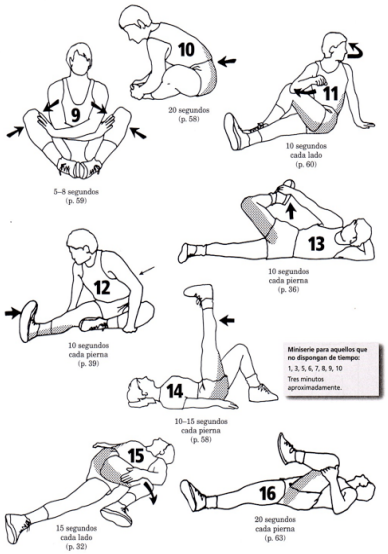
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES: .

.



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


27/11/2025, 11:23:07
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025, 11:23:15
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025, 11:23:32
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025, 11:23:38
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

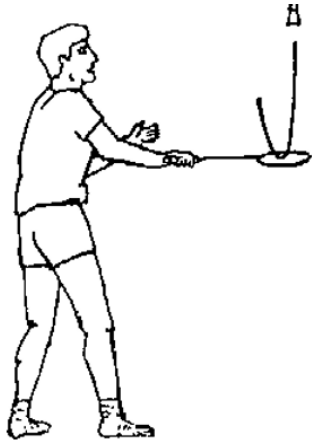
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

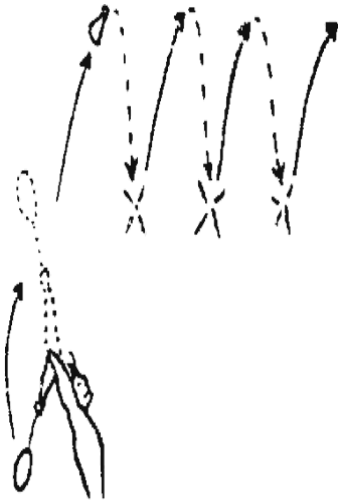
FECHA: 03/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

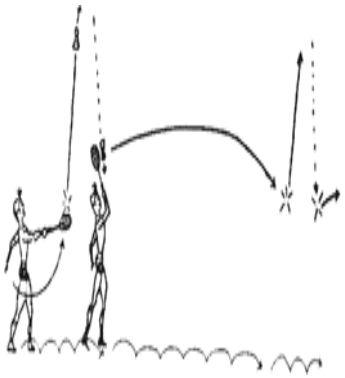
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

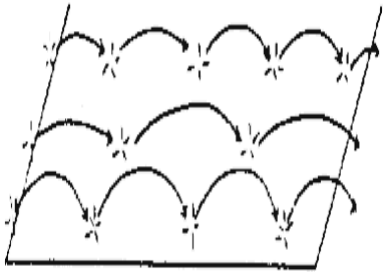
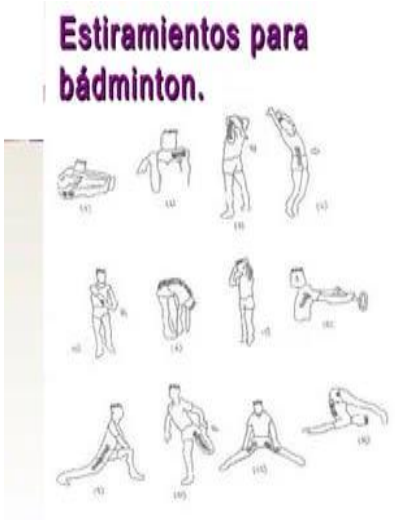
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

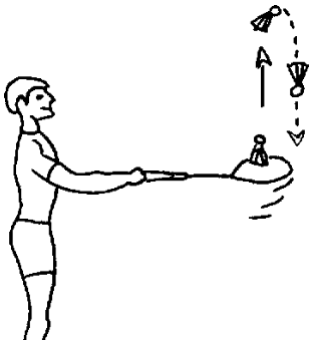
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 06/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

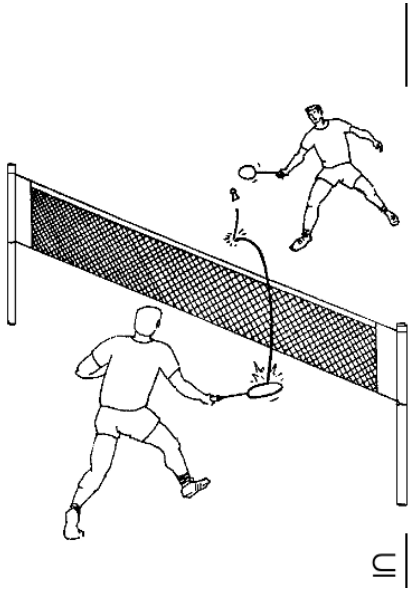
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

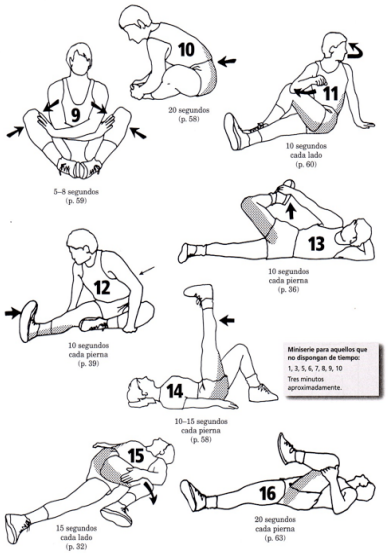
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 10/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

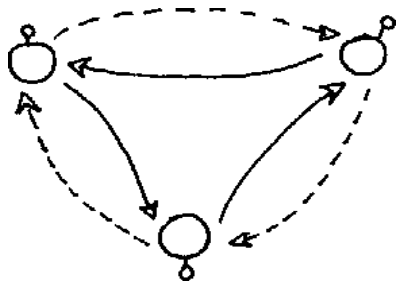
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

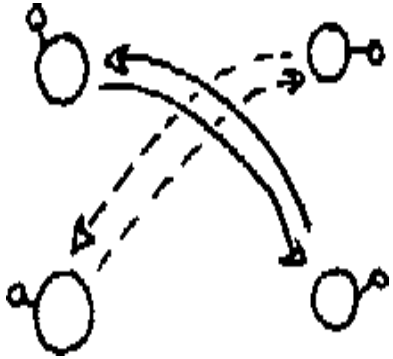
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **La posición básica**: ◆ Cabeza levantada, mirando al frente. ◆ La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

◆ Tronco ligeramente inclinado hacia delante. ◆ Piernas semiflexionadas. ◆ Pies separados algo más que los hombros. ◆ El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.					

20 minutos: Parejas, uno frente al otro. Se pasan el volante de todas las formas conocidas. Tríos, dispuestos en forma de triángulo. Pasarse el volante triangulando entrelos tres, en ambas direcciones. Grupos de cuatro, con dos volantes. Se pasan el volante en diagonal, unos porarriba y otros por abajo.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: -Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante tratando de intercambiar el mayor número de golpes continuados posible. –Parejas, uno a cada lado de la red o cuerda. Se pasan el volante con golpes dederecho y de revés; cerca de la red y lejos de ella; de mano alta y baja.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “La batalla de los volantes”. La clase se divide en dos grupos de igual número de jugadores; un grupo a cada lado de la red. Disponen de diez volantes cada equipo. A la señal comienzan a lanzarse volantes los dos equipos, intentando devolver todos los que caigan en su campo. Cuandose dé la señal de finalizar el juego, gana la batalla elequipo que tenga menos volantes en su campo.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

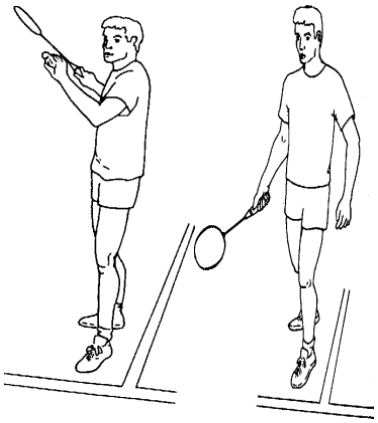
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

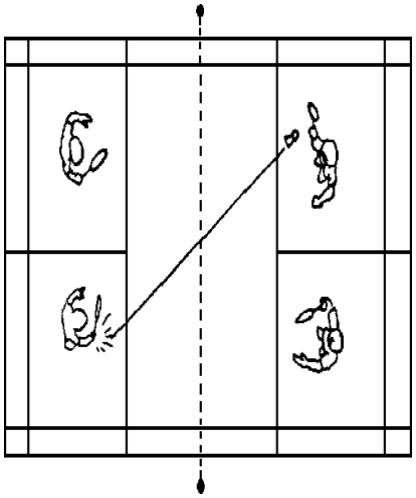
FECHA: 13/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

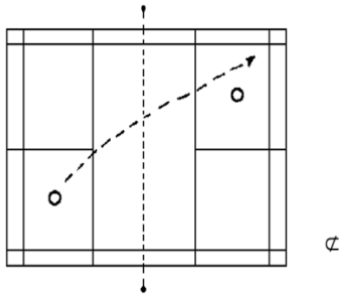
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

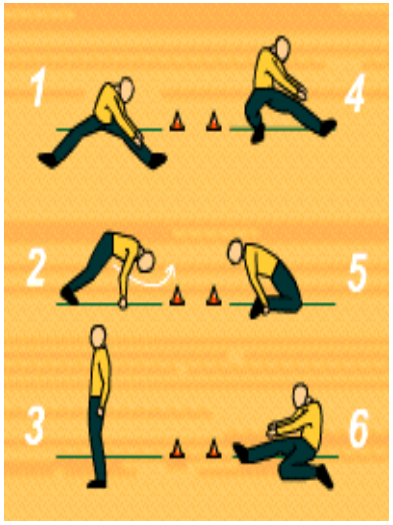
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 inutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Para realizar un buen saque se debe adoptar la siguiente **posición**: (1) La raqueta la sostiene el brazo ejecutor, estirado hacia atrás La pierna contraria, al brazo ejecutor, ligeramente adelantada, y el hombro apunta hacia elreceptor		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

La mayor parte del peso del cuerpo cae sobre el pie trasero El volante se sostiene por la base entre el pulgar y el índice, de la otra mano, y el brazo izquierdo se extiende hasta la altura del hombro, de manera que caiga bien delante del cuerpo					
20 minutos: ejecutar desde el área de serviciodel lado derecho del terreno de juego, en diagonal, hasta el área de servicio opuesta.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: **El saque y la posición de recepción.** Parejas, uno frente al otro. Uno saca tratando de enviarlo donde se encuentra el compañero. Este lo recoge y repite la misma acción. *No hay intercambio de golpes*. Parejas. Mismo ejercicio, ahora separados por una cuerda o red de bádminton, tratan de enviarlohacia la zona de recepción del compañero.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Mismo ejercicio, los saques se dirigirán hacia la esquina de la zona de recepción del compañero. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


13/11/2025, 8:55:50
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


3/1/2025 11:19:06
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


13/11/2025, 11:19:17
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


13/11/2025, 11:19:49
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL
NIKE
NIKE

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

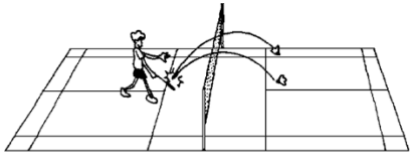
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

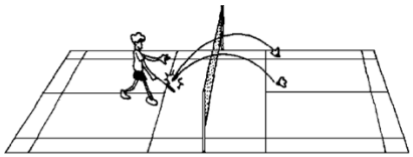
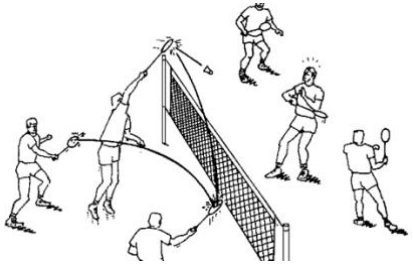
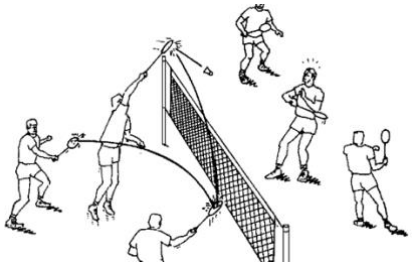
FECHA: 17/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

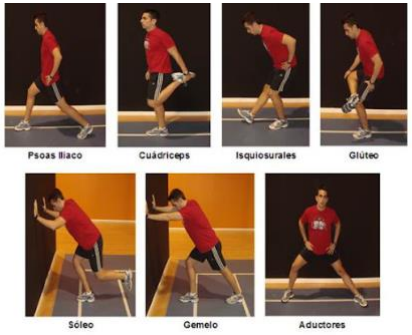
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

OBJETIVOTECNICO: Mejorar las capacidad de percepción y coordinación en el golpeo de volante.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **El saque; servicios cortos y servicios altos.** Parejas, uno frente al otro, separados por una cuerda o red de bádminton. Uno saca tratando de enviar el volantehacia la zona de recepción del compañero. No hay intercambio de golpes.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

20 minutos: de a parejas, uno frente al otro, separados por la red, realizan series de saques cortos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Juego: “Competición de pases”. Grupos de cuatro, unos frente a otros separados por la red. Se hacen pases entre ellos.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: Parejas. Juego salvando la red con servicios reglamentarios.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

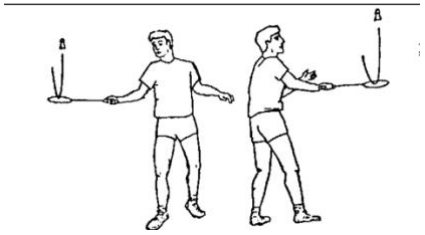
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

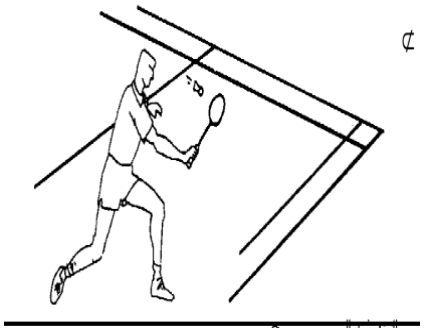
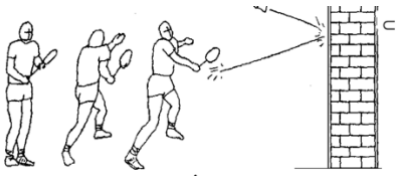
FECHA: 20/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación 14-15-16-17 AÑOS.

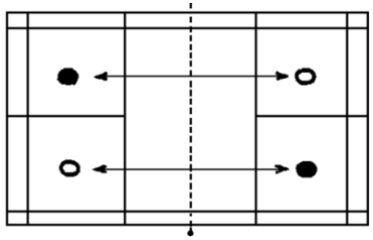
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar el volante

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: **Golpes de drive.** Parejas, alternativamente, uno ejecuta el gesto técnico de drive y el otro le corrige. Después se pasan el volante con golpes de drive.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

20 minutos: Parejas, alternativamente, uno ejecuta técnico de revés y el compañero le corrige. Después se envían el volante con golpes revés. No se trata de ganar puntos, al conintentan tener el mayor tiempo posible el en juego; pueden ir cantando los golpes. Variante: acercarse y alejarse; alternar		**17'**	**Moderada**	**3'**	**20'**
20 minutos: Parejas, de cara a la pared, golpean el contra ella; el volante debe impactar por de la altura equivalente a la red. Se juega A 15 putnos.		**19'**	**Moderada**	**1'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El rey de los animales”. Sentados círculo; el profesor lanza un volante a unodice: “He visto un lobo”. El que lo recibe a otro cambiando el nombre del animal. no contesten rápidamente o repitan nombre quedarán eliminados.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:

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

GESTOR PROVINCIAL


20/11/2025, 11:20:18
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


20/11/2025, 11:20:24
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
Eternit
INDEPORTES


20/11/2025, 11:20:44
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


20/11/2025, 11:20:58
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

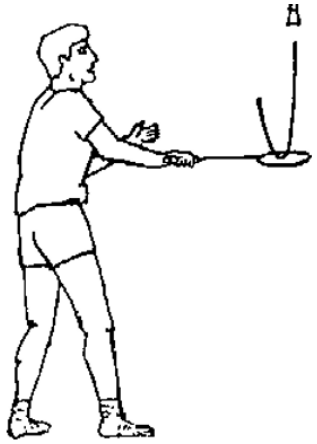
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

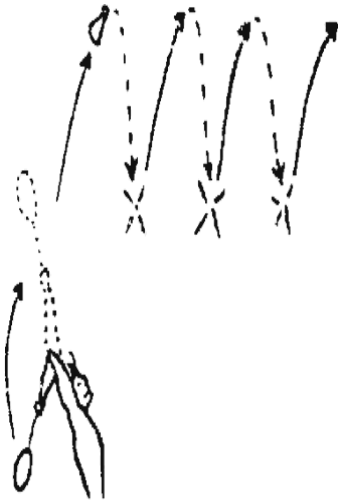
FECHA: 24/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

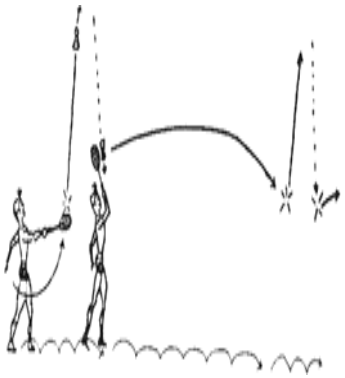
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

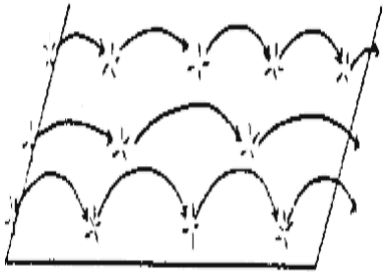
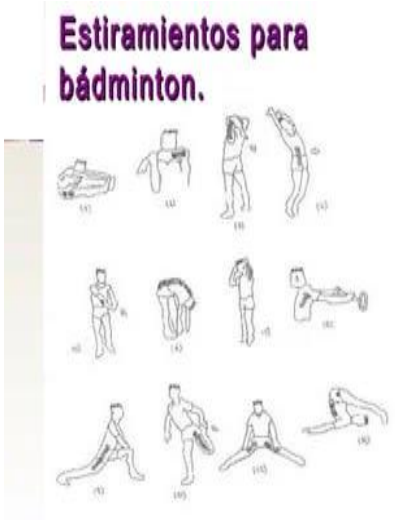
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Cada uno con una raqueta experimenta, agarrando correctamente la raqueta,las distintas posibilidades de movimiento de la muñeca y la mano. Individual. Colocan el volante sobre la raqueta y lo lanzan hacia arriba, golpeándolo varias veces seguidas en vertical. *Realizan el golpe de*		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente hacia arriba, una vez del derecho y lasiguiente del revés. Cuando han adquirido cierta soltura realizan los golpeos para imprimir alvolante una trayectoria vertical pero desplazándose por la pista.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta porencima de la cabeza. Golpear al volante igual que en el ejercicio anterior pero ahoradesplazándose hasta cruzar la pista por su lado más ancho. Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe contrayectoria muy alta y el siguiente con trayectoria muy larga.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Parejas. Se van pasando el volante de todas las formas que han practicadodurante la sesión: de derecho, de revés, con la raqueta por encima de la cabeza,...		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Cambio de impresiones sobre la puesta en práctica de los distintos tipos degolpes; y lo realizado durante la sesión. Mientras estiran.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


24/11/2025, 11:22:46
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


24/11/2025 11:23:28
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


24/11/2025, 11:23:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
-


24/11/2025, 11:23:51
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

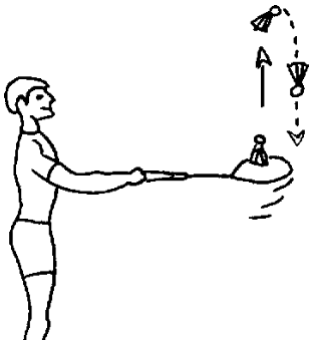
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 27/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

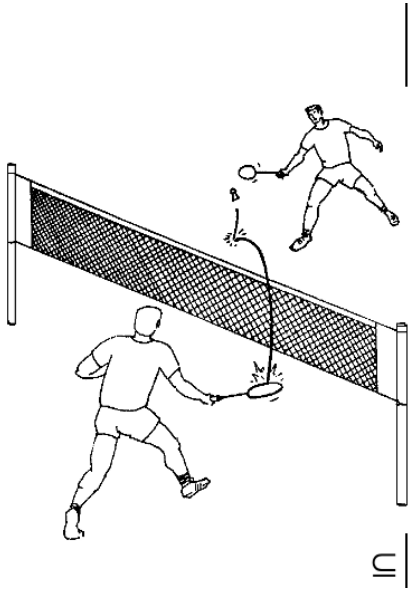
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

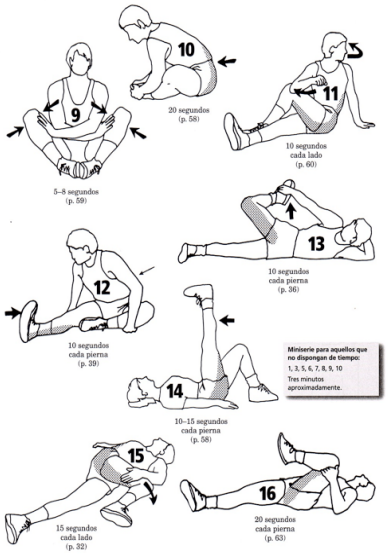
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: calentamiento:** Gran grupo, carrera continua. Después carrera hacia atrás. –Desplazamientos laterales a izquierda y derecha. – Movimientos del tronco: flexiones y extensiones, inclinaciones laterales, torsiones a izquierda y derecha. – Cada uno con su raqueta en la mano, circunducciones de brazo, primero unoy luego el otro.		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Individual. Golpear el volante hacia arriba con la raqueta, del derecho,tratando de que se mantenga en el aire el máximo tiempo posible. <u>Variante</u>: mismo ejercicio, pero con golpes de revés. Individual. Golpear el volante hacia arriba una vez del derecho y la siguientedel revés.		**22’**	**Moderada**	**3’**	**25’**

20 minutos: Parejas, uno junto al otro. Mantienen el volante en el aire golpeando alternativamente el volante, primero uno y luego el otro. Deben ir variando elmodo de golpeo: de derecho, de revés, de mano alta,... Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Parejas, uno frente al otro, separados, seis u ocho metros. Se pasan elvolante golpeándolo con la raqueta de todas las formas posibles. Progresivamente aumentan la distancia entre ambos. <u>Variante</u>: el que recibe el volante, lo controla con la raqueta, lo golpea hacia arriba y cuando cae lo envía hacia el compañero		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: Juego: “El murmullo”. Dos grupos sentados en círculo, van contando hastaque llegan a siete o múltiplo de siete, entonces deben decir “mec-mec”. Elque se equivoca queda eliminado o pierde un punto.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES: .



FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL GESTOR PROVINCIAL


27/11/2025, 11:23:07
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025, 11:23:15
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025, 11:23:32
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025, 11:23:38
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

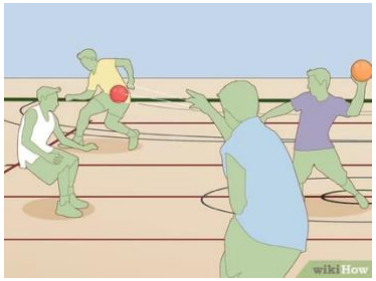
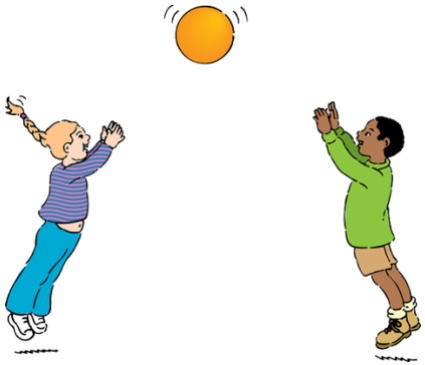
FECHA: 03/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

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

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento ejecutando este mismo mediante diferentes formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego ponchados		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego pegarle a los conos lanzando pelotas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: lanzamientos de pelotas de diferentes formas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

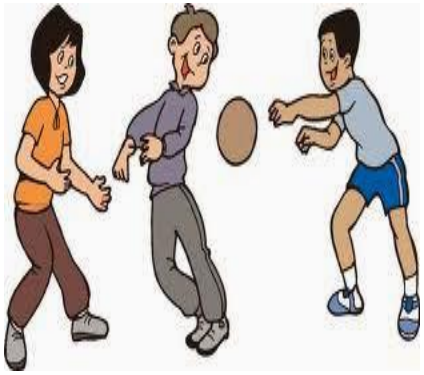
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

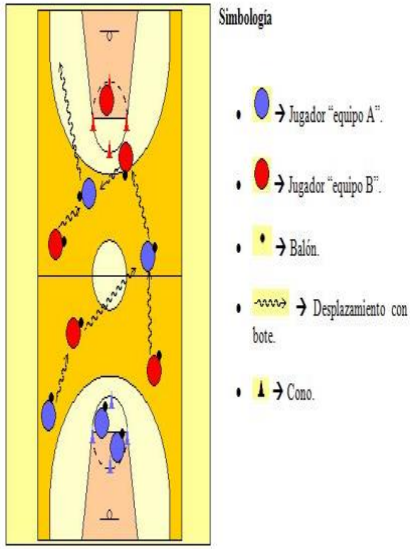
FECHA: 07/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

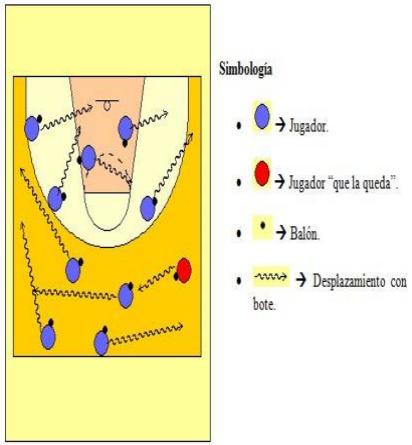
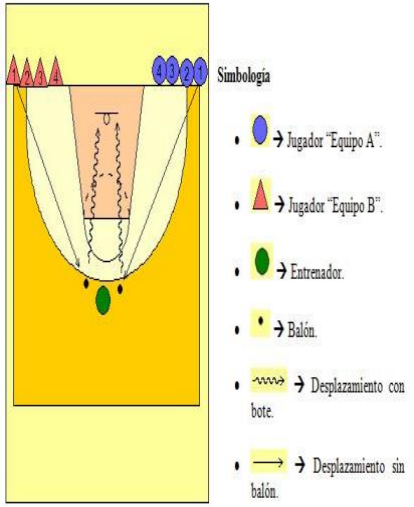
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

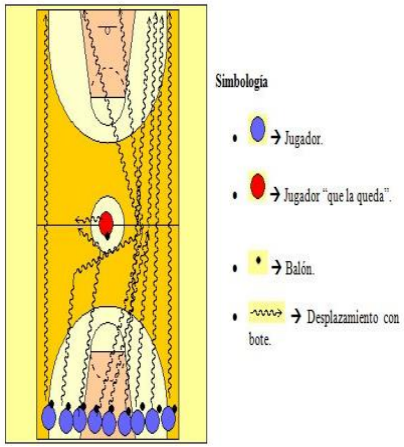
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

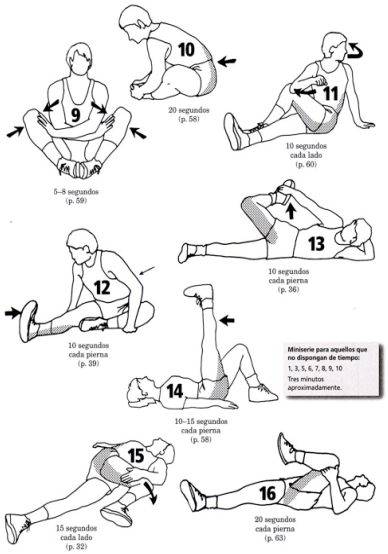
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego de ponchados**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: • 25 minutos: El "ladrón de colas" Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola. • Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará,		**22'**	**Moderada**	**3'**	**25'**

bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.					
• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• 20 minutos: ejercicio "Buldog". Todos los jugadores con balón. • Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. • El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. • Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. • Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

jugador este pasará a quedarla con él. • Ganará el juego el último que sea cogido.					
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

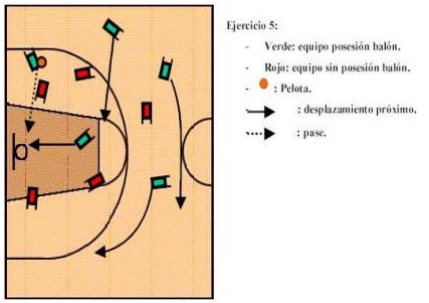
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 10/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

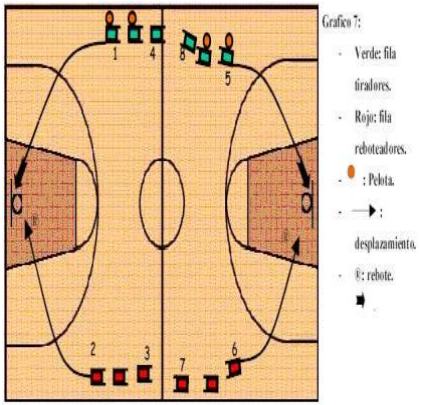
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

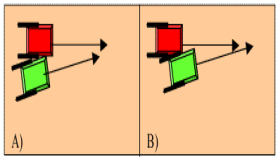
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

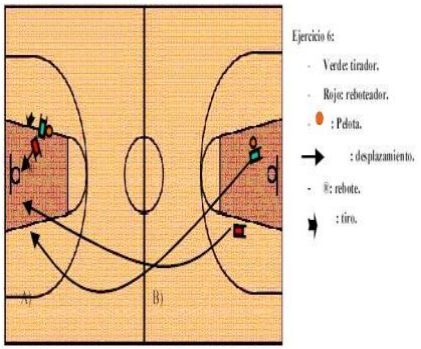
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: "Los 10 pases". ada equipo debe completar 10 pases sin perder el control del balón y botar el balón no está permitido. Contar los pases en voz alta por parte de todo el equipo (necesidad de controlar dónde esta el balón). Al no poder botar		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

es muy importante la adecuada ocupación del espacio por los jugadores (zonas libres) y el apoyar al compañero con balón colocándonos en apropiadas líneas de pase es vital, ya que no puede avanzar con el balón y seguramente estará defendido muy de cerca. Hacer hincapié en el tipo de pase que queramos trabajar que puede ser (como baloncesto a pie) "de pecho", "picado", "gancho", "beisbol" o "por encima de la cabeza". La técnica de estos pases es igual a la de baloncesto a pie, salvo que al estar sentado en la silla, no podemos ayudarnos del impulso y el equilibrio que suponen las piernas. Un pase muy utilizado en BSR es el "picado", ya que es más fácil su recepción al venir desde el suelo y la fuerza con la que viene está disminuida por el bote, lo que facilita la recepción. Recordamos que un buen pase no es nada sin una buena recepción y control.					

20 minutos: "Tiro en carrera o entrada a canasta". El primer jugador en la fila con balón debe impulsar la silla y botar encarando el aro desde un lateral y finalmente tirar (jugadores 1 y 5 en gráfico). Debemos alcanzar una velocidad suficiente, sobre la que corregiremos la dirección de la silla, lo que haremos frenando ligeramente sobre la rueda que corresponda (sobre la izquierda si quiero girar ligeramente hacia la izquierda). Con ello, la silla debe aproximarse al aro con unos 45º respecto del tablero, y el tiro debe producirse a 1 - 1,5 m. de aro, es decir, muy cerca de él. Debemos utilizar un tiro "a tabla", utilizando la misma técnica de tiro que para un tiro normal. El rebote lo coge el correspondiente de la otra fila (jugadores 2 y 6). Tras esto cambiamos de lado, con lo que el jugador que tiró va a la fila de reboteadores (1 se coloca tras 3, 5 tras 7) y el que cogió el rebote pasa el balón al primero de la fila de tiradores que no tenga balón y se coloca el último (2 se coloca tras 4, 6 tras 8). Como vemos, cada grupo practica en un medio campo y utiliza una mano para tirar y botar (1-4 derecha, 5-8 izquierda). Cambiar de aro a la mitad del ejercicio para trabajar la entrada desde cada lado.	 Grafico 7: - Verde: fila tiradores. - Rojo: fila reboteadores. - : Pelota. - : desplazamiento. - ®: rebote.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: "La sombra (1 x 1)". el jugador atacante esta frente al aro, en la línea de medio campo y el defensor esta a un metro de él. El objetivo del atacante es llegar a línea de fondo, mientras que el del defensor es impedírselo. Hemos de recordar que el contacto entre sillas está permitido (¡pero no de manera intencionada!), pero en desplazamiento, la rueda trasera del defensor debe estar por delante de la del atacante, ya que sino es falta (ver gráfico 8ab). El atacante habrá de valerse de fintas y de movimientos en zig-zag (aunque si puede ¡en línea recta!, ver gráfico 8c), mientras que el defensor habrá de colocarse siempre entre atacante y línea de fondo. Para ello, el defensor siempre debe colocarse ofreciendo al atacante la mayor amplitud de silla posible, es decir, de lado y no ofreciendo el reposapiés (es decir, no debe colocarse de frente al atacante).	 Ejercicio 8. Situación de contacto en defensa: A) Situación sin falta personal, el defensor se anticipa y coloca su rueda trasera delante de la del atacante. B) Situación con falta personal, el defensor no llega a anticiparse y coloca su rueda trasera tras la del atacante.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

El defensor además siempre debe hacer que el atacante vaya a las zonas donde no cree peligro, es decir, a los extremos. Al llegar a un extremo del espacio definido, el defensor girará hacia la silla hacia atrás, ya que si gira hacia delante chocaría con el reposapiés del oponente. Cambiamos papeles al llegar a línea de fondo, empezando desde medio campo de nuevo.					
20 minutos: "Bota, frena y...tira!". uno de la pareja con balón y otro sin él. El que tiene balón ha de ir botando hasta la posición donde está su compañero, posicionar su silla, frenarla (¡sin chocar con él!) y lanzar desde parado. El que no tiene balón ha de posicionarse dentro de la zona (a unos 2 m. del aro), ofreciendo el lateral de su silla. Tras el tiro, éste va al rebote y cambian papeles: el tirador va a colocarse en la otra zona y el reboteador ahora con balón avanza hacia el otro campo, donde va a posicionarse su compañero. Ir cambiando		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

continuamente de zona de tiro. El que no tiene balón no opone resistencia al tiro. Por supuesto, seguir los criterios técnicos a la hora de tirar. ¡A ver cual de los dos llega antes a 6 canastas!.					

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

OBSERVACIONES:



_____ _____ _____

GESTOR PROVINCIAL **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 14/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

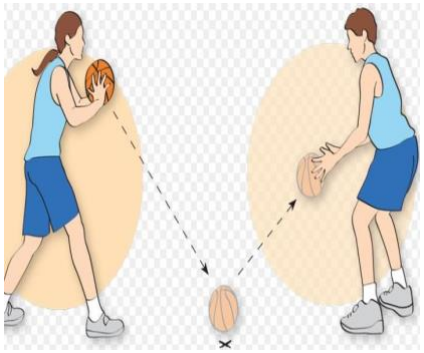
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el pase ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balon.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Pases: 25 minutos: **"El comecocos del baloncesto"** Se trata de ir desplazándose botando el balón por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por los dos alumnos/as que se la quedan y que debe desplazarse		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

botando una pelota de minibasket (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.					
20 minutos: **"5 pases"** En cada media cancha de minibasket se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra los otros 5. Consiste en lograr pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balón, solo se puede robar si el balón esta por el aire. Si roban el balón cambian los roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. A ver quién llega antes a lograr 3 puntos. Asimismo, sólo pueden avanzar dando un paso para trabajar el pie de pivote en baloncesto y no vale botar el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: **"Canasta diez , quince y veinte".** Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestamos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: **"Alerta el jugador..."** **-** Cada equipo se ubica en fila horizontal en cada una de las líneas de fondo de su medio campo, cada jugador tiene asignado un número que se distribuyen ellos mismos. En el centro estará el maestro o un compañero/a que dirá en voz alta "alerta el número…" y el número que mencione de cada fila debe ir a buscar su balón para intentar encentar en cada una de sus canastas antes que el compañero y llevar el balón al centro del campo antes que llegue el otro compañero. Así, sucesivamente hasta que un equipo logre 10 puntos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

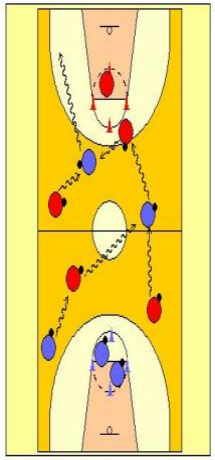
FECHA: 17/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

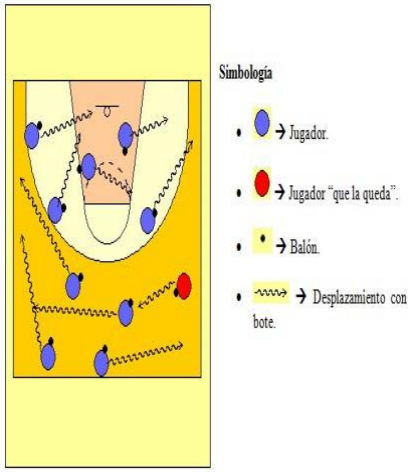
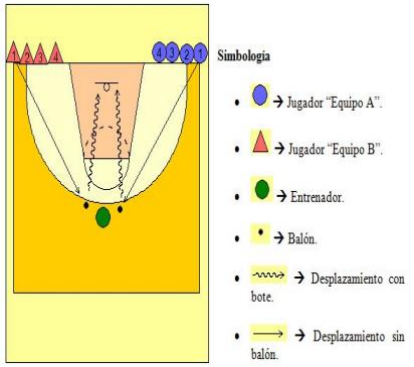
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

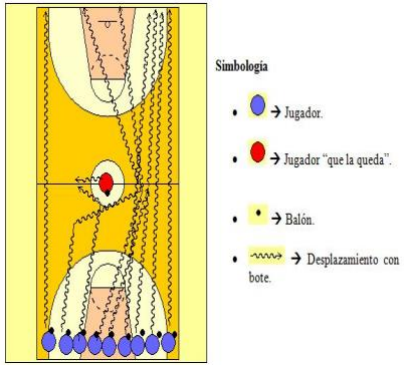
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** • **25 minutos:** juego "El ladrón de colas". Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

• Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará, bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.	 **Simbología** • → Jugador "equipo A". • → Jugador "equipo B". • → Balón. • → Desplazamiento con bote. • → Cono.				

• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• **20 minutos:** juego Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

• El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

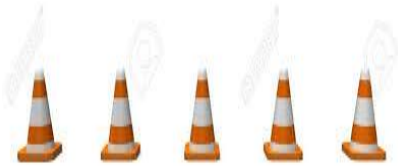
FECHA: 21/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

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

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar la pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego lanzando una pelota de didáctica pequeña, los deportistas deberán lanzarla simulando lanzamientos de otros deportes tales como béisbol, lanzamiento de bala, voleibol, etc.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

20 minutos: juego bolos, se colocaran conos los cuales deberán tumbar con las pelotas. Como variante se irán quitando conos para aumentar la dificultad.		**17’**	**Moderada**	**3’**	**20’**
20 minutos: parecido al anterior, pero esta vez se ubicarán todos los conos en las gradas y deberán entre todos tumbarlos.		**19’**	**Moderada**	**1’**	**20’**

20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES: ESTA PLANEACIÓN NO SE EJECUTO YA QUE EL NIVEL DE PRIMARIA Y PREESCOLAR AL LLEGAR A LA INSTITUCIÓN, SE DIRIGIERON CON SU DOCENTE HACIA LA GRANJA DEL COLEGIO, YA QUE TENÍAN OTRAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS.



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

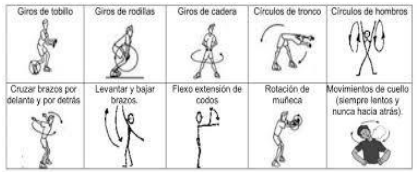
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

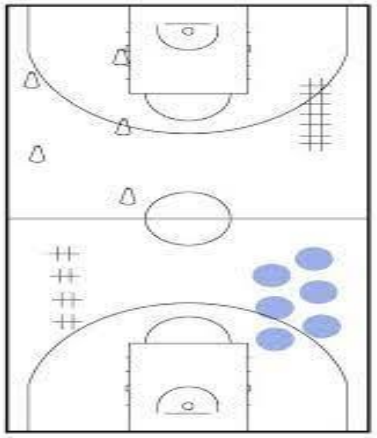
FECHA: 24/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

OBJETIVOTECNICO: vivenciar ejercicios viso-manuales y viso pedicos, a través de ejercicios de coordinación con circuitos.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular (hombros, muñecas, cuello, rodillas, cadera y cuello del pie) y Calentamiento. GENERAL: mediante trote suave y ESPECIFICO: Trote driblando el balón.**	 	**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Circuito de bote. Se elabora un circuito con aros y conos donde los deportistas deben completarlo mientras rebotan el balón.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego Ladrón de ladrones. Dos grupos de alumnos, unos hacen de policías, teniendo que atrapar a los que llevan los balones. Si lo hacen lo llevan a la “cárcel” y allí tienen que lanzar hasta que encesten para liberarse. Cuando todos estén en la cárcel al mismo tiempo cambian de rol.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Juego. Gato y ratón. Un grupo de alumnos (ratones) se pasa el balón sin que el otro grupo (gatos) los pueda atrapar. Si algún gato atrapa, cambian todos de rol (o bien cambia sólo el que atrapa).		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Juego. A coger al conejo, se dejara un balón en la mitad del campo y se ubicaran 2 deportistas frente al balón en las líneas finales, a la señal del entrenador, el primero que lo coja y lo enceste.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento: Imitadores. Por parejas, cada una con un balón. Un alumno realiza movimiento y acciones con el balón y el otro le imita a continuación.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


24/11/2025, 9:03:12
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
molten


24/11/2025, 9:03:19
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


24/11/2025, 9:03:49
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


24/11/2025 9:03:55
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

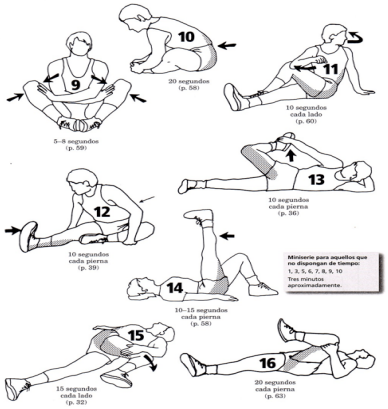
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 8

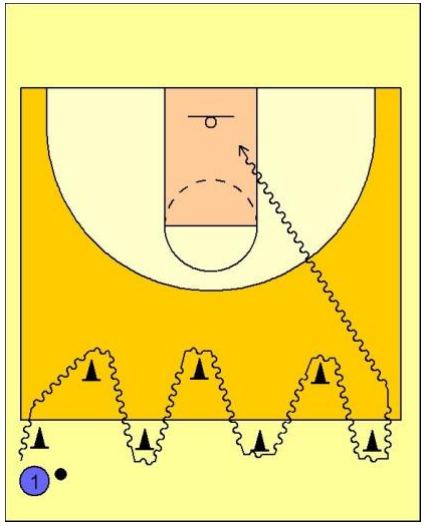
FECHA: 28/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

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

OBJETIVOTECNICO: Enseñar ejercicios coordinativos con pelota, mediante juegos y formas jugadas.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: Calentamiento.** Tira por tríos, los alumnos dispuestos por tríos, con un balón. Un alumno se coloca bajo una canasta, el otro sobre la otra y el tercero con el balón en el centro de la pista. A la señal, el alumno con balón va botando hacia una canasta, lanza y se queda allí. Su compañero, recoge el rebote, va botando hacia la otra y lanza, y así sucesivamente.		**19’**	**moderada**	**1’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Loco zigzag, los alumnos dispuestos en zigzag con conexión del primer y el último. Se pasan los balones de unos a otros, por el orden en que están situados intentando que no caigan. El profesor introducirá cada vez más balones para complicar el juego.		**20'**	**Moderada/alta**	**5'**	**25'**
20 minutos: Energía dispuesta, los alumnos en grupos de 3 a 5 con un balón. Se irán pasando la pelota, dando un paso hacia atrás cada jugador que pase una vez la pelota. Así se irán separando.		**15'**	**Moderada**	**5'**	**20'**
20 minutos: ¿Cuántas canastas sin que caiga?, los alumnos por tríos con un balón, deberán atravesar la pista de un lado a otro sin que caída la pelota, lanzando a canasta cuando estén cerca de la misma y contando los aciertos encestados antes de que caiga el balón.		**16'**	**Moderada**	**4'**	**20'**

20 minutos: El redondel, dos grupos en círculo con las piernas abiertas, una pelota de plástico por grupo, el juego consiste en introducir la pelota entre las piernas a sus compañeros, cada vez que lo consigan se sumará un punto. Gana el jugador con más puntos.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15**	**baja**		**15**

OBSERVACIONES:.



FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


27/10/2025, 7:30:12
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


27/10/2025, 7:35:31
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


27/10/2025, 7:35:37
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


27/10/2025, 7:38:17
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

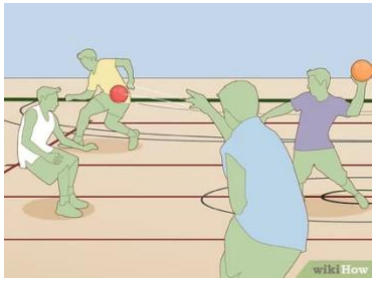
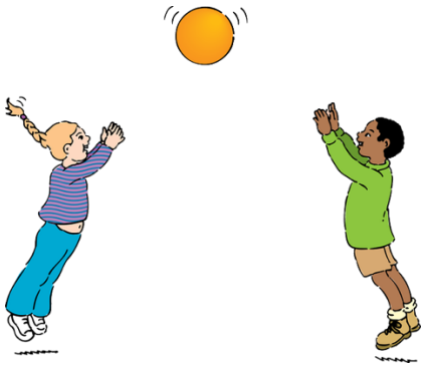
FECHA: 06/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento ejecutando este mismo mediante diferentes formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego ponchados		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego pegarle a los conos lanzando pelotas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: lanzamientos de pelotas de diferentes formas.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**
20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**18**	**moderada**	**2’**	**20’**

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

OBSERVACIONES:



_____ _____ _____

GESTOR PROVINCIAL **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

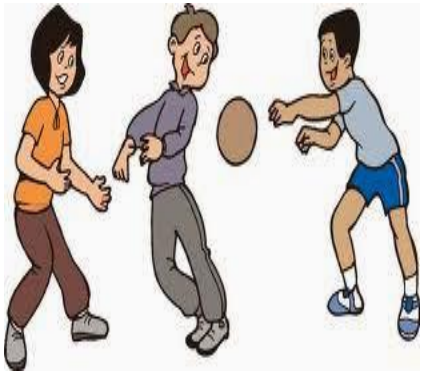
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

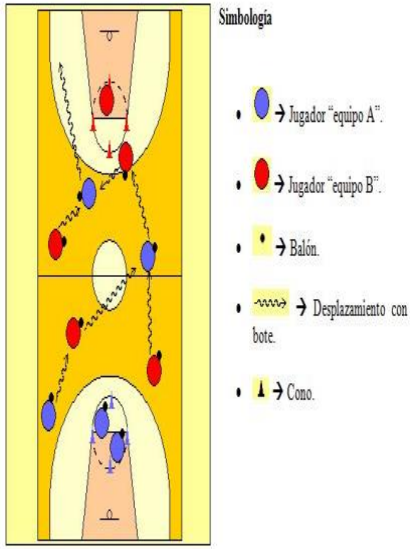
FECHA: 07/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

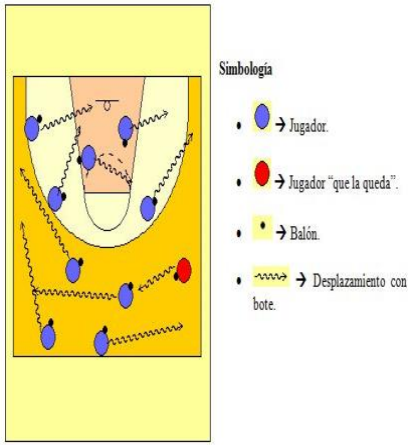
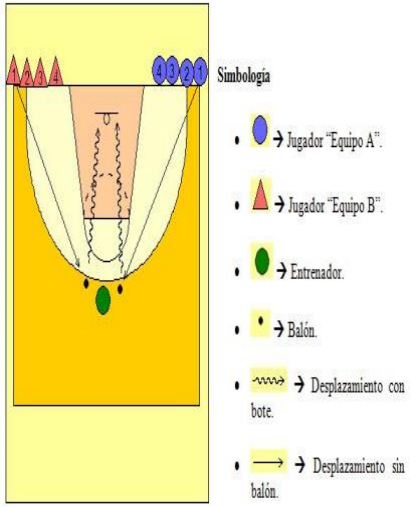
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

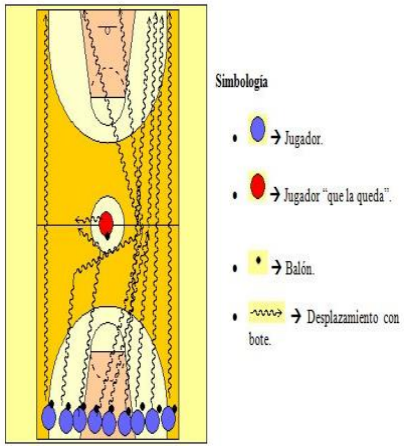
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

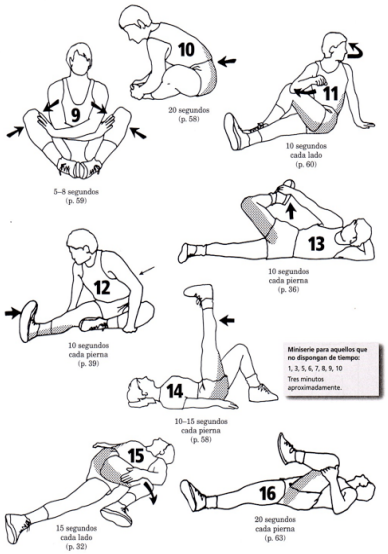
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego de ponchados**		**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: • 25 minutos: El "ladrón de colas" Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola. • Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará,		**22'**	**Moderada**	**3'**	**25'**

bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.					
• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• 20 minutos: ejercicio "Buldog". Todos los jugadores con balón. • Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. • El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. • Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite "buldog" todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. • Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

jugador este pasará a quedarla con él. • Ganará el juego el último que sea cogido.					
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

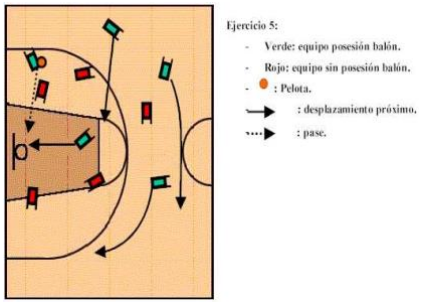
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 14/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

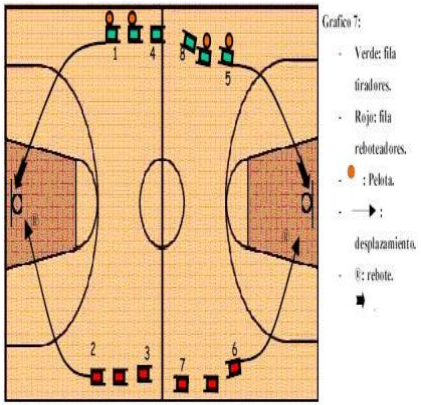
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

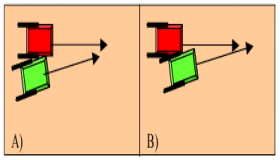
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

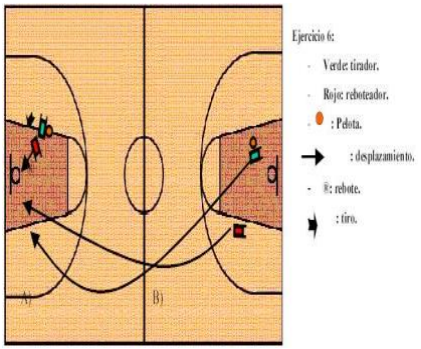
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: "Los 10 pases". ada equipo debe completar 10 pases sin perder el control del balón y botar el balón no está permitido. Contar los pases en voz alta por parte de todo el equipo (necesidad de controlar dónde esta el balón). Al no poder botar		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

es muy importante la adecuada ocupación del espacio por los jugadores (zonas libres) y el apoyar al compañero con balón colocándonos en apropiadas líneas de pase es vital, ya que no puede avanzar con el balón y seguramente estará defendido muy de cerca. Hacer hincapié en el tipo de pase que queramos trabajar que puede ser (como baloncesto a pie) "de pecho", "picado", "gancho", "beisbol" o "por encima de la cabeza". La técnica de estos pases es igual a la de baloncesto a pie, salvo que al estar sentado en la silla, no podemos ayudarnos del impulso y el equilibrio que suponen las piernas. Un pase muy utilizado en BSR es el "picado", ya que es más fácil su recepción al venir desde el suelo y la fuerza con la que viene está disminuida por el bote, lo que facilita la recepción. Recordamos que un buen pase no es nada sin una buena recepción y control.					

20 minutos: "Tiro en carrera o entrada a canasta". El primer jugador en la fila con balón debe impulsar la silla y botar encarando el aro desde un lateral y finalmente tirar (jugadores 1 y 5 en gráfico). Debemos alcanzar una velocidad suficiente, sobre la que corregiremos la dirección de la silla, lo que haremos frenando ligeramente sobre la rueda que corresponda (sobre la izquierda si quiero girar ligeramente hacia la izquierda). Con ello, la silla debe aproximarse al aro con unos 45º respecto del tablero, y el tiro debe producirse a 1 - 1,5 m. de aro, es decir, muy cerca de él. Debemos utilizar un tiro "a tabla", utilizando la misma técnica de tiro que para un tiro normal. El rebote lo coge el correspondiente de la otra fila (jugadores 2 y 6). Tras esto cambiamos de lado, con lo que el jugador que tiró va a la fila de reboteadores (1 se coloca tras 3, 5 tras 7) y el que cogió el rebote pasa el balón al primero de la fila de tiradores que no tenga balón y se coloca el último (2 se coloca tras 4, 6 tras 8). Como vemos, cada grupo practica en un medio campo y utiliza una mano para tirar y botar (1-4 derecha, 5-8 izquierda). Cambiar de aro a la mitad del ejercicio para trabajar la entrada desde cada lado.	 Grafico 7: - Verde: fila tiradores. - Rojo: fila reboteadores. - : Pelota. - : desplazamiento. - ®: rebote.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: "La sombra (1 x 1)". el jugador atacante esta frente al aro, en la línea de medio campo y el defensor esta a un metro de él. El objetivo del atacante es llegar a línea de fondo, mientras que el del defensor es impedírselo. Hemos de recordar que el contacto entre sillas está permitido (¡pero no de manera intencionada!), pero en desplazamiento, la rueda trasera del defensor debe estar por delante de la del atacante, ya que sino es falta (ver gráfico 8ab). El atacante habrá de valerse de fintas y de movimientos en zig-zag (aunque si puede ¡en línea recta!, ver gráfico 8c), mientras que el defensor habrá de colocarse siempre entre atacante y línea de fondo. Para ello, el defensor siempre debe colocarse ofreciendo al atacante la mayor amplitud de silla posible, es decir, de lado y no ofreciendo el reposapiés (es decir, no debe colocarse de frente al atacante).	 Ejercicio 8. Situación de contacto en defensa: A) Situación sin falta personal, el defensor se anticipa y coloca su rueda trasera delante de la del atacante. B) Situación con falta personal, el defensor no llega a anticiparse y coloca su rueda trasera tras la del atacante.	**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

El defensor además siempre debe hacer que el atacante vaya a las zonas donde no cree peligro, es decir, a los extremos. Al llegar a un extremo del espacio definido, el defensor girará hacia la silla hacia atrás, ya que si gira hacia delante chocaría con el reposapiés del oponente. Cambiamos papeles al llegar a línea de fondo, empezando desde medio campo de nuevo.					
20 minutos: "Bota, frena y...tira!". uno de la pareja con balón y otro sin él. El que tiene balón ha de ir botando hasta la posición donde está su compañero, posicionar su silla, frenarla (¡sin chocar con él!) y lanzar desde parado. El que no tiene balón ha de posicionarse dentro de la zona (a unos 2 m. del aro), ofreciendo el lateral de su silla. Tras el tiro, éste va al rebote y cambian papeles: el tirador va a colocarse en la otra zona y el reboteador ahora con balón avanza hacia el otro campo, donde va a posicionarse su compañero. Ir cambiando		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

continuamente de zona de tiro. El que no tiene balón no opone resistencia al tiro. Por supuesto, seguir los criterios técnicos a la hora de tirar. ¡A ver cual de los dos llega antes a 6 canastas!.					

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

OBSERVACIONES:

_____ _____ _____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 15/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

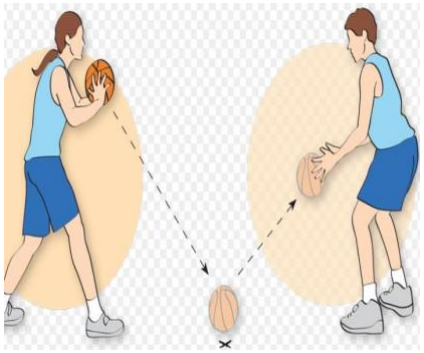
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el pase ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balon.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante juego de cogidas.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Pases: 25 minutos: **"El comecocos del baloncesto"** Se trata de ir desplazándose botando el balón por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por los dos alumnos/as que se la quedan y que debe desplazarse		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

botando una pelota de minibasket (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.					
20 minutos: **"5 pases"** En cada media cancha de minibasket se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra los otros 5. Consiste en lograr pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balón, solo se puede robar si el balón esta por el aire. Si roban el balón cambian los roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. A ver quién llega antes a lograr 3 puntos. Asimismo, sólo pueden avanzar dando un paso para trabajar el pie de pivote en baloncesto y no vale botar el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

20 minutos: **"Canasta diez , quince y veinte".** Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestamos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: **"Alerta el jugador..."** **-** Cada equipo se ubica en fila horizontal en cada una de las líneas de fondo de su medio campo, cada jugador tiene asignado un número que se distribuyen ellos mismos. En el centro estará el maestro o un compañero/a que dirá en voz alta "alerta el número…" y el número que mencione de cada fila debe ir a buscar su balón para intentar encentar en cada una de sus canastas antes que el compañero y llevar el balón al centro del campo antes que llegue el otro compañero. Así, sucesivamente hasta que un equipo logre 10 puntos.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

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

OBSERVACIONES:



_____ _____ _____

GESTOR PROVINCIAL **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

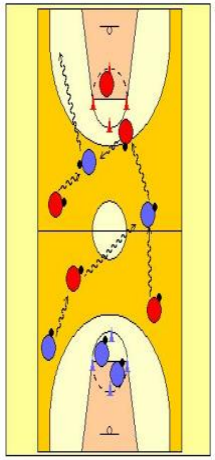
FECHA: 21/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

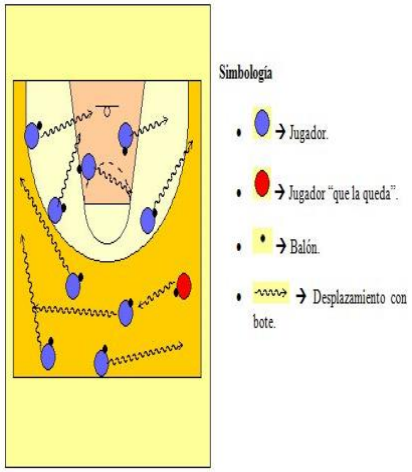
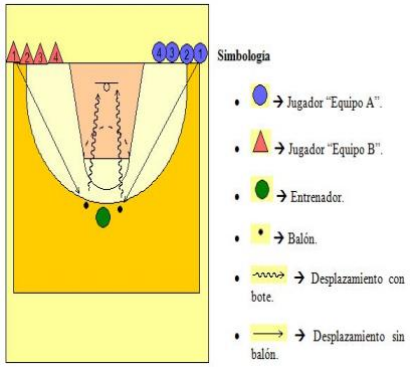
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

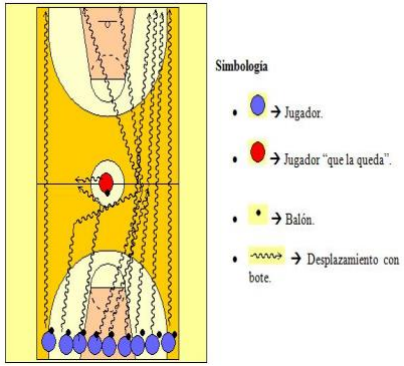
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** • **25 minutos:** juego "El ladrón de colas". Todos los jugadores con balón. • Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. • Cada jugador tendrá un pañuelo que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

• Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. • Delimitaremos un espacio "casa" en el que se colocarán los niños que no tengan pañuelo porque se lo hayan quitado. • Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la "casa" donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego. • Ganará el equipo que consiga quedarse con todos los pañuelos. • Los jugadores tendrán que ir botando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará, bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una, tendrá que devolverla.	 **Simbología** • → Jugador "equipo A". • → Jugador "equipo B". • → Balón. • → Desplazamiento con bote. • → Cono.				

• 20 minutos: juego "Tu la llevas". Todos los jugadores con balón. • Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de baloncesto aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. • Designaremos a un jugador que será el que lo quede. • Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan botando el balón.		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
• 20 minutos: juego "El pañuelito". Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**

correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• **20 minutos:** juego Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. • El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. • El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

• El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					

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

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

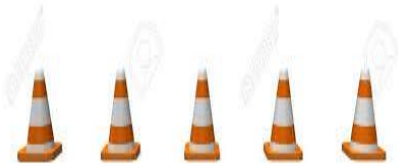
FECHA: 22/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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

OBJETIVOTECNICO: Enseñar el lanzamiento vivenciando diferentes formas de lanzar la pelota.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular y Calentamiento. Puesta a punto y Elevación de la temperatura corporal mediante el juego del semáforo.**		**18'**	**moderada**	**2'**	**20'**
85 minutos **FASE CENTRAL:** Lanzamientos: 25 minutos: juego lanzando una pelota de didáctica pequeña, los deportistas deberán lanzarla simulando lanzamientos de otros deportes tales como béisbol, lanzamiento de bala, voleibol, etc.		**22'**	**Moderada/alta**	**3'**	**25'**

20 minutos: juego bolos, se colocaran conos los cuales deberán tumbar con las pelotas. Como variante se irán quitando conos para aumentar la dificultad.		**17’**	**Moderada**	**3’**	**20’**
20 minutos: parecido al anterior, pero esta vez se ubicarán todos los conos en las gradas y deberán entre todos tumbarlos.		**19’**	**Moderada**	**1’**	**20’**

20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:



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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

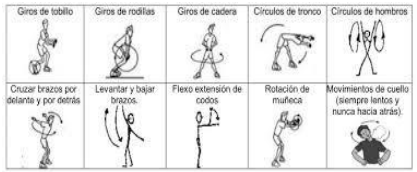
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

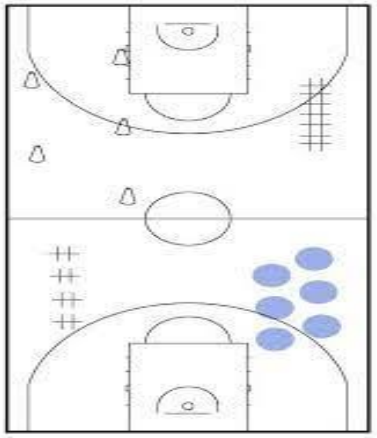
FECHA: 28/02/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

OBJETIVOTECNICO: vivenciar ejercicios viso-manuales y viso pedicos, a través de ejercicios de coordinación con circuitos.

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	V. TOTAL
20 minutos **FASE INICIAL: movilidad articular (hombros, muñecas, cuello, rodillas, cadera y cuello del pie) y Calentamiento. GENERAL: mediante trote suave y ESPECIFICO: Trote driblando el balón.**	 	**18’**	**moderada**	**2’**	**20’**

85 minutos **FASE CENTRAL:** 25 minutos: Circuito de bote. Se elabora un circuito con aros y conos donde los deportistas deben completarlo mientras rebotan el balón.		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**
20 minutos: juego Ladrón de ladrones. Dos grupos de alumnos, unos hacen de policías, teniendo que atrapar a los que llevan los balones. Si lo hacen lo llevan a la “cárcel” y allí tienen que lanzar hasta que encesten para liberarse. Cuando todos estén en la cárcel al mismo tiempo cambian de rol.		**18’**	**Moderada**	**2’**	**20’**

20 minutos: Juego. Gato y ratón. Un grupo de alumnos (ratones) se pasa el balón sin que el otro grupo (gatos) los pueda atrapar. Si algún gato atrapa, cambian todos de rol (o bien cambia sólo el que atrapa).		**18'**	**Moderada**	**2'**	**20'**
20 minutos: Juego. A coger al conejo, se dejara un balón en la mitad del campo y se ubicaran 2 deportistas frente al balón en las líneas finales, a la señal del entrenador, el primero que lo coja y lo enceste.		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento: Imitadores. Por parejas, cada una con un balón. Un alumno realiza movimiento y acciones con el balón y el otro le imita a continuación.		**15’**			**15’**

OBSERVACIONES:.



_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR AL GESTOR PROVINCIAL**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


27/11/2025, 8:05:16
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025, 8:05:21
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


27/11/2025 8:10:06
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
reunión ménsula grupo de deporte formativo	19 de febrero de 2026	05

LUGAR:	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
salón casa del deportista	9:00 am	12:00 am

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Presentación del grupo y coordinadora

DESARROLLO DE LA REUNION

Se inicia la reunión dirigida por la coordinadora Flor Angela Garzon, quien se presenta y da la bienvenida al grupo de deporte formativo. Primero quiero realizar un llamado a las personas que están pendientes de enviar cuenta de cobro del mes de enero, ya que esto debe quedar al día para mañana viernes, esto debido a que están bajo la supervisión de otros compañeros y necesitamos que me pasen la supervisión. Les pido también compromiso con sus obligaciones contractuales, se les esta pidiendo unas planeaciones quincenales ustedes saben que antes se les pedía semanal, esta vez las estamos pidiendo quincenal y a la fecha no hemos recibido las planeaciones de todos, les pido que las envíen a tiempo y al correo de Estefania, ya que el subgerente va a realizar visitas y debemos tener la información completa.

Entonces comenzamos con la presentación del grupo de apoyo:

Jairo: Bendecido día para todos, mi nombre es Jairo Cesar Velasco Parraga apoyo de Angelita, yo estoy en la parte de revisión de los documentos de los convenios interadministrativos, recuerden que hay una tarea ardua, por que el año pasado el convenio fue por un año y en diciembre se solicito con urgencia para la adición 2026, y la tarea es tener toda la información para los pagos de esta adición y poder realizar la liquidación en junio del presente año, Igual si tienen alguno duda hay estamos para colaborarles, el otro punto que yo manejo es el reporte de la población, el cual me reportan tanto gestores como promotores.

Continuamos con Sergio Doncel, el también va a estar apoyándonos en la revisión de los documentos de los convenios interadministrativos, adicional el va a estar apoyando lo del evento que vamos a realizar con las escuelas de formación y necesitamos de apoyo de los gestores con Oscar Vargas, el no pudo asistir hoy, pero ellos van a realizar ese evento.

Seguimos con Anderson:

Anderson: Buenos días para todos, me presento yo soy Anderson Cristancho apoyo de Angelita con el tema de los promotores, con varios ya me he comunicado y tuvimos una reunión virtual, más adelante vamos a aclar varias dudas que tienen muchos de ustedes.

Por este lado tenemos a Nelson Rodríguez, quien este año se vincula al grupo de deporte formativo.

Nelson: Buenos días, mi nombre es Nelson Rodríguez soy este año el apoyo en el programa para el desarrollo de los circuitos polimotores, entonces nos vamos a estar comunicando seguido para poder desarrollar esta actividad.

Por otro lado, tenemos nuestros dos psicólogos Sandra e Ivan:

Sandra: buenos días, mi nombre es Sandra Basanta, ya con mucho hemos tenido la oportunidad de trabajar y este año la idea es continuar, les traemos una presentación un comparativo del boletín epidemiológico del 2024-2025 y vamos a ver el impacto que desde Indeportes y el componente de deporte formativo hemos hecho y reportado en el descenso de cifras en cuanto al maltrato, violencia hacia los niños.

Ivan: Buenos días para todos, mi nombre es Ivan Poveda, al igual que mi compañera también soy del equipo psicosocial, en un rato les vamos a presentar el cómo se van a realizar las capacitaciones este año, como también vamos a estar reforzando en los Intercolegiados y los demás eventos que ustedes tengas en los diferentes municipios.

Por último, Estefania a quien ya todos conocen ella va esta en todo lo del parte administrativo como mi apoyo, y quien reciba los informes de los gestores entonces si les pido el mayor respeto hacia ella, ya que el año pasado tuvimos varios inconvenientes de maltrato de las personas, y tampoco porque aquí somos un equipo y ella esta prestando un apoyo. Vamos a continuar con la presentación de cada uno de ustedes. Les voy a presentar a Juan Diego, él es la persona encargada del sistema de capacitaciones del instituto y todas las capacitaciones se van a manejar con él.

Por otro lado, le voy a dar la palabra a nuestro subgerente, el Doctor Edwin Vargas.

Edwin Vargas: de antemano un gran saludo de parte de nuestro Gobernador Jore Emilio Rey, de nuestro gerente la Doctora Luz Marina Chuquen y de quien les habla Edwin Vargas desde la subgerencia técnica, darles la bienvenida a las personas que de pronto no me conocen. Darles el mensaje fundamental del Gobernador es siempre trabajar articuladamente, como también mantener el respeto y la tener la mejor comunicación. Angelita en la reunión anterior me explicaba todo lo que el deporte formativo maneja y quienes componen su equipo de trabajo.

Por último, seguimos con la capacitación de los psicólogos y con esto terminaríamos nuestra reunión del día de hoy, recuerden que al finalizar Estefania los va a llamar uno por uno para entregarles una camisa, un gorra y un porta carnet.

INDEPORTES

GD-FO-001
25-05-21
V.2

LISTADO DE ASISTENCIA

REUNIÓN		MESA DE TRABAJO		INDUCCIÓN		CAPACITACIÓN		OTROS	

TEMA: _____ Página: ____ de ____

FECHA: _____ HORA INICIO: _____ HORA FINAL: _____

LIDERA: _____ EQUIPO: Deporte Formativo

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	MUNICIPIO DE TRABAJO	TELEFONO o EXTENSIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Cristina Hernandez Diaz	Contratista	Girardot	3244204546	cristina.hernandez@cundinamarca	
2	David Geovanny Sarmiento Patiño	Contratista	Cajica	3214482834	dgsarmientop@gmail.com	
3	YANIRA VIVAS REVERO	INSTRUCTOR	VILLETA	3138799695	yaneyv123@gmail.com	
4	Jairo E Bautista	contratista	sibate	3723983679	jairo.t05449@gmail.com	
5	Astrid Clavijo Ruiz	Contratista	Tibacuy	3157550055	astridclavijo@hotmail.com	
6	ADRIAN CAMILO BARRERO	PROMOTOR D	SEGUILE	3144433840	adriabarrero@hotmail.com	ADRIAN B
7	Diana Christine Bastidas	Promotor D.	Chocontá	3214973931	dianachristine10@gmail.com	
8	Omar Hormaza R.	Promotor	Junin.	3202617315	omarhormaza20@6mail.com	
9	Carlos Andres Chaparro A.	Promotor	QUIPILE	3106775634	car.andr7@gmail.com	
10	Luis Gonzalo Rosada Quintero	Promotor	madrid	3105880322	gonzalorosadaquinteroluis@gmail.com	Gonzalo Rosada
11	WILSON A BECERRA	PROMOTOR	MADRID	3195424608	WIALCE792@GMAIL.COM	WALCE
12	Pablo Enrique Pinzon Romero	Promotor	La Mesa.	3223568556	PabloPFutbol@gmail.com	Pablo Pinzon
13	Juan Pablo Roa Duque	Promotor	El Rosal	3043282550	duque.juan@gmail.com	
14	Johnatan Camilo Mayorga	Gestor Sumapaz	Sumapaz	3123068412	lic.johnatanmg@gmail.com	

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aqui recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la informacón sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
www.indeportescundinamarca.gov.co

Powered by CamScanner

INDEPORTES

LISTADO DE ASISTENCIA

REUNIÓN [ ] MESA DE TRABAJO [ ] INDUCCIÓN [ ] CAPACITACIÓN [ ] OTROS [ ]

TEMA: _____ FECHA: _____

HORA INICIO: _____ HORA FINAL: _____

LIDERA: _____ EQUIPO: Deporte Formativo

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	MUNICIPIO DE TRABAJO	TELEFONO o EXTENSIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	JONNATHAN CHACÓN	GESTOR SABERES	SAB CENTRO	3197365679	Jonhathanchacon@gmail.com	
2	Hugo Arevalo	Gestor	Sab. Occidente	3106264542	hulgonzalez@gmail.com	
3	Harold Estiven gonzalez lopez	Gestor	Tequendama	3115427346	Estivengonzalez076@outlook.com	
4	Jhair Esteban Gonzalez Pena	Promotor	Arbelaez	3138772665	Jairgonzalez912@gmail.com	
5	Ana Maria Castellanos Alarcon	Promotor	San Bernardo	3219233638	anamariacastellanos19@gmail.com	
6	Gloria Cabra	Promotor	Cabrera	2108128	gloriacabra@hotmail.com	
7	Hector Alfonso Padilla	Promotor	Zipacón	80.829.555	alfonsopadillace@hotmail.com	
8	Sergio Esteban Arevalo S	Promotor	La Calera	3144045318	Sergioarevalo@gmail.com	
9	Ricardo Muñez	Promotor	Bojacá	3118245628	richial380@gmail.com	
10	Bayron Stalin Luquiaña	Promotor	Madrid.	3175000478	bayron.profe10@gmail.com	
11	Jeferson Arroyo Tibes	Promotor	Zipacon	3102537346	Jeferfelcao80@gmail.com	
12	Elicio Robo Mesa	Promotor	Viani	3109145196	elrume01@gmail.com	
13	Jonathan Stiven León	promotor	Tabacuy	3127859629	stivenleon52@gmail.com	
14	Carlos A. Garcia Ruiz	Promotor	Bosques	3102792733	andrey961@Hotmail.com	

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aqui recopilados el tratamiento señalado en la politica de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la informacón sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
www.indeportescundinamarca.gov.co

Powered by CamScanner

INDEPORTES

LISTADO DE ASISTENCIA

REUNIÓN		MESA DE TRABAJO		INDUCCIÓN		CAPACITACIÓN		OTROS	

Página: ____ de ____

TEMA: _____ FECHA: _____

HORA INICIO: _____ HORA FINAL: _____

LIDERA: _____ EQUIPO: Deporte Formativo

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	MUNICIPIO DE TRABAJO	TELEFONO o EXTENSIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Sergio G. Doncel Muñoz	Contratista		3125256205	sergio.doncel@cundinamarca.gov	
2	Nelson Enrique Rodriguez Garcia	Contratista		3134829798	Nelson enrique. rodriguez@cundinamarca.gov	
3	Jairo Nestor Velasco T.	Contratista.		3142789967.	jairo.velasco@cundinamarca.	
4	[illegible] Gómez	Contratista	P. Rio Negro	3102917899	[illegible]@gmail.com	
5	Juan Felipe Quito Velasco	contratista	P de oriente	3126522342	juantelipe1941@hotmail.com	
6	Nelson Arizaga	Contratista	Gualiva	3229398665	nelsontadorai@hotmal.com	
7	Jenny Molano T.	Contratista	Gachancipá	3243468964	jenny.deporte83@gmail.com	
8	Johanna A. Sandoval Gómez	Gestora	Valle de Ubaté	3123038987	juanglala02@gmail.com	
9	Felix A. Diaz Correa	Gestor F	Alto Magdalena	3226096584	felixdiazcorreo2@gmail.com	
10	Jorge Enrique Leon R.	Gestor D.F	Magdalena Centro	3118300924	Chapu-leon@Hotmail.com	
11	Brandon Piñates C.	Promotor	Gualiva	3124042194	Brandonpc.141193@gmail.com	
12	Juan Sebastian Rodriguez	Gestor.	Soacha-Sibate.	3205529777	jirodriguez galvis96@gmail.com	
13	Diana Patricia Jimenez	Promotor	La Calera	3138609971	deportelacalera@gmail.com	
14						

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aqui recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la informacón sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
www.indeportescundinamarca.gov.co

Powered by CamScanner

INDEPORTES

LISTADO DE ASISTENCIA

REUNIÓN		MESA DE TRABAJO		INDUCCIÓN		CAPACITACIÓN		OTROS	

Página: ____ de ____

TEMA: _____ FECHA: _____

HORA INICIO: _____ HORA FINAL: _____

LIDERA: _____ EQUIPO: Deporte Formativo

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	MUNICIPIO DE TRABAJO	TELEFONO o EXTENSIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	FELIPE ALEJANDRO CAMPILLO	PROMOTOR	GAMA	3503311549	FELIPEALEJANDRO2CAMPILLO@...	FELIPE CDO
2	Emiliano Moreno Rueda	Promotor	Nemocon	3133986011	moreno1504@gmail.com	
3	Sandra Basanta Acosta	Contrat. Psicol.		3042220142	sandrambasantara@gmail.com	
4	JUAN POVEDA PARIAN	Contratista Psicos.		3192209252	juanpoveda@gmail.com	
5	Estefania Blanco	contratista		3148945957	estefania.blanco@cundinamarca	
6	ANGELA GARZON	COORD. DEPORTE FORMATIVO		3124625958	flor.garzon@cundinamarca...	
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Ley 1581 de 2012, protección de datos personales: "La autorización suministrada en el presente formato faculta a INDEPORTES Cundinamarca para que dé a sus datos aqui recopilados el tratamiento señalado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de INDEPORTES Cundinamarca. La autorización contempla el envío e información de eventos, actividades o servicios de la entidad. El titular de los datos podrá, en cualquier momento, solicitar a INDEPORTES Cundinamarca que la informacón sea modificada, actualizada o retirada de las bases de datos, si así está almacenada.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
www.indeportescundinamarca.gov.co

Powered by CamScanner