BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	BALONCESTO	FORMADOR:	BILLY PEREZ	FECHA	3 Y 5 MARZO 2026	
GRUPO:	DIVINO NIÑO	ESCENARIO:	VENECIA OCCIDENTAL	HORA:	INICIO	FINAL
					3:30 p. m.	5:00 p. m.
OBJETIVO:	Fomentar la práctica deportiva del baloncesto en los niños y niñas de 6 a 17 años de la localidad de Tunjuelito en el programa de escuelas deportivas, desarrollando habilidades motrices, capacidades físicas, habilidades ciudadanas por medio del deporte, contribuyendo en la formación integral de los deportistas en cada uno de los barrios de la localidad.		MES: MARZO	N° SESION: 1 Y 2		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	90 min	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR:
		Billy Pérez

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	BALONCESTO	FORMADOR:	BILLY PEREZ	FECHA	10 Y 12 MARZO 2026	
					INICIO	FINAL
GRUPO:	DIVINO NIÑO	ESCENARIO:	VENECIA OCCIDENTAL	HORA:	3:30 p. m.	5:00 p. m.
OBJETIVO:	Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.		MES: MARZO	N° SESION: 3 Y 4		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	90 min	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	elevacion de la temperatura corporal, para elcalentamiento necesitaremos estar por parejas si esta disponible y vamos a ubicarnos en posicion basica o con las piernas semiflexionadas estas ejercicios los realizaremos (3 series durante 1 minuto cada uno) con las manos vamos a intentar 1 tocar la rodilla de compañero, 2 tambien la punta del pie y 3 luego con nuestros pies vamos intentar pisarle los pies de mi compañero. Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Realizaremos 5 repeticiones de cada ejercicio; con descansos de 1 minuto entre ellos."Vamos a colocar 2 platillos en el piso distanciados a dos metros uno del otro entre si y luego trotar combinando acciones. 1. Trotamos de frente ida y regreso (5 veces). Luego trotamos de espalda (5 veces)3. Ponemos dos hileras de platillos separados entre sí a unos dos metros, te haces en la mitad de las dos primeras hileras de platillos y vas a recogerlas desplazándote de lado a lado hasta que recojas todas los platillos. 4. Con una señal ubicada a 2 metros nos vamos a desplazar hacia adelante con elevación alternada de rodillas, luego salto hacia arriba cuando lleges a la señal y regresa al punto de partida. (5 veces) 5. En enanitos nos desplazaremos ida y vuelta hasta la linea final.6. De nuevo en el espacio con plátillos formamos dos hileras; pasar entre ellas en zig zag, luego pasar por encima elevando rodillas y colocanda los pies entre cada espacio (5 repeticiones)"	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Pérez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**17 Y 19 MARZO 2026**	
GRUPO:	**DIVINO NIÑO**	**ESCENARIO:**	**VENECIA OCCIDENTAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30 p. m.	**5:00 p. m.**
OBJETIVO:	**Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 5 Y 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	lldentifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.lamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	calentamiento iniciaremos con un pequeño trote hacia adelante y hacia atrás dos pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás. (10 Repeticiones)2. Realizaremos 10 saltos hacia arriba y 10 saltos a pie junto hacia el frente. 3. Vamos a realizar 10 estrellitas. 4. Levantamos rodillas trotando en el puesto y las llevamos al pecho. (10 repeticiones) JUGEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA: el estudiante toma el rol de el lobo, los estudiantes realizan un circulo del	LA CADENITA Juego de velocidad y trabajo en equipo para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Coordinacion dinamica general	Realizaremos 5 repeticiones de cada ejercicio; con descansos de 1 minuto entre ellos."Vamos a colocar 2 platillos en el piso distanciados a dos metros uno del otro entre si y luego trotar combinando acciones. 1. Trotamos de frente ida y regreso (5 veces). Luego trotamos de espalda (5 veces)3. Ponemos dos hileras de platillos separados entre sí a unos dos metros, te haces en la mitad de las dos primeras hileras de platillos y vas a recogerlas desplazándote de lado a lado hasta que recojas todas los platillos. 4. Con una señal ubicada a 2 metros nos vamos a desplazar hacia adelante con elevación alternada de rodillas, luego salto hacia arriba cuando lleges a la señal y regresa al punto de partida. (5 veces) 5. En enanitos nos	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO CORPORAL	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	BALONCESTO	FORMADOR:	BILLY PEREZ	FECHA	24 Y 26 MARZO 2026	
GRUPO:	DIVINO NIÑO	ESCENARIO:	VENECIA OCCIDENTAL	HORA:	INICIO	FINAL
					3:30 p. m.	5:00 p. m.
OBJETIVO:	Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos		MES: MARZO	N° SESION: 7 Y 8		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	90 min	
INICIAL	lIdentifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.lamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	calentamiento iniciaremos con un pequeño trote hacia adelante y hacia atrás dos pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás. (10 Repeticiones)2. Realizaremos 10 saltos hacia arriba y 10 saltos a pie junto hacia el frente. 3. Vamos a realizar 10 estrellitas. 4. Levantamos rodillas trotando en el puesto y las llevamos al pecho. (10 repeticiones) JUGEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA: el estudiante toma el rol de el lobo, los estudiantes realizan un circulo del	LA CADENITA Juego de velocidad y trabajo en equipo para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Coordinacion dinamica general	Realizaremos 5 repeticiones de cada ejercicio; con descansos de 1 minuto entre ellos."Vamos a colocar 2 platillos en el piso distanciados a dos metros uno del otro entre si y luego trotar combinando acciones. 1. Trotamos de frente ida y regreso (5 veces). Luego trotamos de espalda (5 veces)3. Ponemos dos hileras de platillos separados entre sí a unos dos metros, te haces en la mitad de las dos primeras hileras de platillos y vas a recogerlas desplazándote de lado a lado hasta que recojas todas los platillos. 4. Con una señal ubicada a 2 metros nos vamos a desplazar hacia adelante con elevación alternada de rodillas, luego salto hacia arriba cuando lleges a la señal y regresa al punto de partida. (5 veces) 5. En enanitos nos	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO CORPORAL	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR: 		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**2 Y 6 MARZO 2026**
GRUPO:	**EL CARMEN**	**ESCENARIO:**	**PARQUE EL CARMEN**	**HORA:**	**INICIO** 5:00 p. m. / **FINAL** 6:30 p. m.
OBJETIVO:	**Descubro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario por medio de las habilidades motrices de base, como lo son los saltos, la caminata, gateo, etc. fortaleciendo mis capacidades de forma general.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 1 Y 2**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**9 Y 13 MARZO 2026**	
GRUPO:	**EL CARMEN**	**ESCENARIO:**	**PARQUE EL CARMEN**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5:00 p. m.	**6:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Descubro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario por medio de las habilidades motrices de base, como lo son los saltos, la caminata, gateo, etc. fortaleciendo mis capacidades de forma general.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 3 Y 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR:
		Billy Perez

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**16 Y 20 MARZO 2026**	
GRUPO:	**EL CARMEN**	**ESCENARIO:**	**PARQUE EL CARMEN**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5:00 p. m.	**6:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Descubro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario por medio de las habilidades motrices de base, como lo son los saltos, la caminata, gateo, etc. fortaleciendo mis capacidades de forma general.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 5 Y 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR:
		Billy Perez

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**23,27 Y 30 MARZO 2026**
GRUPO:	**EL CARMEN**	**ESCENARIO:**	**PARQUE EL CARMEN**	**HORA:**	**INICIO** 5:00 p. m. / **FINAL** 6:30 p. m.
OBJETIVO:	**Descubro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario por medio de las habilidades motrices de base, como lo son los saltos, la caminata, gateo, etc. fortaleciendo mis capacidades de forma general.**		**MES: MARZO**	**N° SESION: 7,8 Y 9**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**4 Y 6 MARZO 2026**	
GRUPO:	**HOSPITAL TUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL ANTIGUO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					15:30 y 17:00	**17:00 y 18:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Experimento acciones motrices de base dinámicas y estáticas (correr, saltar, rodar, balancearse, inclinarse, estirarse etc.) a través de juegos y rondas, que me permitan acercarme a la practica deportiva.**		**MES: MARZO, MIERCOLES Y VIERNES**	**N° SESION: 1 Y 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	El deportista toma el rol de el lobo, los demas realizan un circulo del deportista seleccionado como lobo,tomados de la mano y van girando mientras repiten la frase ¨jugemos en el bosque mientras el lobo esta¨ el lobo esta? a lo que el lobo debe responder con lugares que identifique en el barrio. para cerrar el juego el formador toma nota de los lugares mencionados y pregunta por los que hicieron falta.	variantes en la transportacion del balon y Juego de velocidad y trabajo en equipo para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Coordinacion dinamica general	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Reconoce la lateralidad y su importancia	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	Caminar de lado a lado por dos minutos, hacer estiramientos apoyando manos en la pared para hacer pequeños empujes con manos y pies a la vez. Extenciones del cuerpo hacia arriba en puntas de pies y estiramiento de brazos con codos por atrás de la cabeza. (40 segundos cada estiramiento)	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**11 Y 13 MARZO 2026**	
GRUPO:	**HOSPITAL TUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL ANTIGUO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					15:30 y 17:00	**17:00 y 18:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.**		**MES: MARZO, MIERCOLES Y VIERNES**	**N° SESION: 3 Y 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	elevacion de la temperatura corporal, para elcalentamiento necesitaremos estar por parejas si esta disponible y vamos a ubicarnos en posicion basica o con las piernas semiflexionadas estas ejercicios los realizaremos (3 series durante 1 minuto cada uno) con las manos vamos a intentar 1 tocar la rodilla de	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Cada actividad se debera realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag con balon. (Los desplazamientos en zigzag deberán ser	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Pérez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**18 Y 20 MARZO 2026**	
GRUPO:	**HOSPITAL TUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL ANTIGUO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					15:30 y 17:00	**17:00 y 18:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Fomentar la práctica deportiva del baloncesto en los niños y niñas de 6 a 17 años de la localidad de Tunjuelito en el programa de escuelas deportivas, desarrollando habilidades motrices, capacidades físicas, habilidades ciudadanas por medio del deporte, contribuyendo en la formación integral de los deportistas en cada uno de los barrios de la localidad.**		**MES: MARZO, MIERCOLES Y VIERNES**	**N° SESION: 5 Y 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR:
		Billy Perez

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**18 Y 20 MARZO 2026**	
GRUPO:	**HOSPITAL TUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL ANTIGUO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					15:30 y 17:00	**17:00 y 18:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.**		**MES: MARZO, MIERCOLES Y VIERNES**	**N° SESION: 7 Y 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	iniciaremos con un pequeño trote hacia adelante y hacia atrás dos pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás. (10 Repeticiones)2. Realizaremos 10 saltos hacia arriba y 10 saltos a pie junto hacia el frente. 3. Vamos a realizar 10 estrellitas. 4. Levantamos rodillas trotando en el puesto y las llevamos al pecho. (10 repeticiones)	LA CADENITA Juego de velocidad y trabajo en equipo para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	Caminar de lado a lado por dos minutos, hacer estiramientos apoyando manos en la pared para hacer pequeños empujes con manos y pies a la vez. Extenciones del cuerpo hacia arriba en puntas de pies y estiramiento de brazos con codos por atrás de la cabeza. (40 segundos cada estiramiento)	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**4 Y 7 MARZO 2026**	
GRUPO:	**PARQUE LUNA**	**ESCENARIO:**	**SAN BENITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30:00 pm y 12:15 PM	**17:00 pm a 13:45**
OBJETIVO:	**Fomentar la práctica deportiva del baloncesto en los niños y niñas de 6 a 17 años de la localidad de Tunjuelito en el programa de escuelas deportivas, desarrollando habilidades motrices, capacidades físicas, habilidades ciudadanas por medio del deporte, contribuyendo en la formación integral de los deportistas en cada uno de los barrios de la localidad.**		**MES: MARZO, MIERCOLES Y SABADO**	**N° SESION: 1 Y 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Pérez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**11 Y 14 MARZO 2026**	
GRUPO:	**PARQUE LUNA**	**ESCENARIO:**	**SAN BENITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30:00 pm y 12:15 PM	**17:00 pm a 13:45**
OBJETIVO:	**Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.**		**MES: MARZO, MIERCOLES Y SABADO**	**N° SESION: 5 Y 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	elevacion de la temperatura corporal, para elcalentamiento necesitaremos estar por parejas si esta disponible y vamos a ubicarnos en posicion basica o con las piernas semiflexionadas estas ejercicios los realizaremos (3 series durante 1 minuto cada uno) con	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag con balon, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie derecho y control B. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie izquierdo y control	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Pérez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

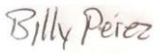
DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**18 Y 21 MARZO 2026**	
GRUPO:	**PARQUE LUNA**	**ESCENARIO:**	**SAN BENITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30:00 pm y 12:15 PM	**17:00 pm a 13:45**
OBJETIVO:	**Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos**		**MES: MARZO, MIERCOLES Y SABADO**	**N° SESION: 5 Y 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	lIdentifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.lamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	calentamiento iniciaremos con un pequeño trote hacia adelante y hacia atrás dos pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás. (10 Repeticiones)2. Realizaremos 10 saltos hacia arriba y 10 saltos a pie junto hacia el frente. 3. Vamos a realizar 10 estrellitas. 4. Levantamos rodillas trotando en el puesto y las llevamos al pecho. (10 repeticiones) JUGEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA: el estudiante toma el rol de el lobo, los estudiantes realizan un circulo del estudiante seleccionado como lobo,tomados de la mano y van girando mientras repiten la frase ¨jugemos en el bosque	LA CADENITA Juego de velocidad y trabajo en equipo para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Coordinacion dinamica general	Realizaremos 5 repeticiones de cada ejercicio; con descansos de 1 minuto entre ellos."Vamos a colocar 2 platillos en el piso distanciados a dos metros uno del otro entre si y luego trotar combinando acciones. 1. Trotamos de frente ida y regreso (5 veces). Luego trotamos de espalda (5 veces)3. Ponemos dos hileras de platillos separados entre sí a unos dos metros, te haces en la mitad de las dos primeras hileras de platillos y vas a recogerlas desplazándote de lado a lado hasta que recojas todas los platillos. 4. Con una señal ubicada a 2 metros nos vamos a desplazar hacia adelante con elevación alternada de rodillas, luego salto hacia arriba cuando lleges a la señal y regresa al punto de partida. (5 veces) 5. En enanitos nos desplazaremos ida y vuelta hasta la linea final.6. De nuevo en el espacio con plátillos formamos dos hileras; pasar entre ellas en zig zag, luego pasar por encima elevando rodillas y colocanda los pies entre cada espacio (5 repeticiones)"	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO CORPORAL	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA cordinador:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Pérez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**2 Y 7 MARZO 2026**	
GRUPO:	**MINITUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					15:30 y 10:30	**17:00 y 12:00 p. m.**
OBJETIVO:	**Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.**		**MES: MARZO, LUNES Y SABADO**	**N° SESION: 1 Y 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.	Clase Camiseta Encestadora - Materiales 1 Camiseta, 1 balon y cancha de baloncesto El reto se trabajara con un compañero, comenzaremos ubicandonos en un extremo de la cancha el compañero y entre ambos intentaran lanzarlo a encestar, la competancia sera contra reloj de 5 minutos o que enceste las 5 veces	camiseta Encestadora por equipos	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag con balon, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie derecho y control B. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie izquierdo y control	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: 		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**9 Y 14 MARZO 2026**	
GRUPO:	**MINITUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30:00 pm y 10:45.	**17:00 pm a 12:15:00 p. m.**
OBJETIVO:	**Experimento acciones motrices de base dinámicas y estáticas (correr, saltar, rodar, balancearse, inclinarse, estirarse etc.) a través de juegos y rondas, que me permitan acercarme a la practica deportiva.**		**MES: MARZO, LUNES Y SABADO**	**N° SESION: 3 Y 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	JUGEMOS EN EL BOSQUE MIENTRAS EL LOBO ESTA: el deportista toma el rol de el lobo, los demas realizan un circulo del deportista seleccionado como lobo,tomados de la mano y van girando mientras repiten la frase ¨jugemos en el bosque mientras el lobo esta¨ el lobo esta? a lo que el lobo debe responder con lugares que identifique en el barrio. para cerrar el juego el formador toma nota de los lugares mencionados y pregunta por los que hicieron falta.	variantes en la transportacion del balon y Juego de velocidad y trabajo en equipo para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	por medio de ejercicios dirigidos y coodinados buscando armonia en sus desplazamientos y conceptos en el baloncesto	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA CORDINADOR:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Pérez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**16 Y 21 MARZO 2026**	
GRUPO:	**MINITUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30:00 pm y 10:45.	**17:00 pm a 12:15:00 p. m.**
OBJETIVO:	**Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.**		**MES: MARZO, LUNES Y SABADO**	**N° SESION: 5 Y 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	llamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	elevacion de la temperatura corporal, para elcalentamiento necesitaremos estar por parejas si esta disponible y vamos a ubicarnos en posicion basica o con las piernas semiflexionadas estas ejercicios los realizaremos (3 series durante 1 minuto cada uno) con las manos vamos a intentar 1 tocar la rodilla de compañero, 2 tambien la punta del pie y 3 luego con nuestros pies vamos intentar pisarle los pies de mi compañero. Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	La lleva asociativa 1,2,3,4,5, para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag con balon, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie derecho y control B. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie izquierdo y control	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA CORDINADOR:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Pérez		

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

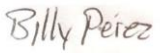
DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**23,28 Y 30 MARZO 2026**	
GRUPO:	**MINITUNAL**	**ESCENARIO:**	**TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					3:30:00 pm y 10:45.	**17:00 pm a 12:15:00 p. m.**
OBJETIVO:	**Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos**		**MES: MARZO, LUNES Y SABADO**	**N° SESION: 7 Y 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	Ildentifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.lamado a lista, movilidad articular comenzaremos con el tren inferior al tren superior,	Cada deportista debe correr y no permitir que le pasen la lleva y sucesivamente vaya aumentando de nuemro en numero	LA CADENITA Juego de velocidad y trabajo en equipo para elevar la temperatura	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Coordinacion dinamica general	Realizaremos 5 repeticiones de cada ejercicio; con descansos de 1 minuto entre ellos."Vamos a colocar 2 platillos en el piso distanciados a dos metros uno del otro entre si y luego trotar combinando acciones. 1. Trotamos de frente ida y regreso (5 veces). Luego trotamos de espalda (5 veces)3. Ponemos dos hileras de platillos separados entre sí a unos dos metros, te haces en la mitad de las dos primeras hileras de platillos y vas a recogerlas desplazándote de lado a lado hasta que recojas todas los platillos. 4. Con una señal ubicada a 2 metros nos vamos a desplazar hacia adelante con elevación alternada de rodillas, luego salto hacia arriba cuando lleges a la señal y regresa al punto de partida. (5 veces) 5. En enanitos nos desplazaremos ida y vuelta hasta la linea final.6. De nuevo en el espacio con plátillos formamos dos hileras; pasar entre ellas en zig zag, luego pasar por encima elevando rodillas y colocanda los pies entre cada espacio (5 repeticiones)"	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO CORPORAL	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A
OBSERVACIONES:		FIRMA CORDINADOR:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez		

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**3 Y 5 MARZO 2026**	
GRUPO:	**3 CANCHAS**	**ESCENARIO:**	**NUEVO MUZU**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5:00 p. m.	**6:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.**		**MES: MARZO MARTES Y JUEVES**	**N° SESION: 1 Y 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.	Clase Camiseta Encestadora - Materiales 1 Camiseta, 1 balon y cancha de baloncesto El reto se trabajara con un compañero, comenzaremos ubicandonos en un extremo de la cancha el compañero y entre ambos intentaran lanzarlo a encestar, la competancia sera contra reloj de 5 minutos o que enceste las 5 veces	camiseta Encestadora por equipos	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag con balon, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie derecho y control B. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie izquierdo y control	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: 

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**10 Y 12 MARZO 2026**	
GRUPO:	**3 CANCHAS**	**ESCENARIO:**	**NUEVO MUZU**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5:00 p. m.	**6:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.**		**MES: MARZO MARTES Y JUEVES**	**N° SESION: 3 Y 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.	Clase Camiseta Encestadora - Materiales 1 Camiseta, 1 balon y cancha de baloncesto El reto se trabajara con un compañero, comenzaremos ubicandonos en un extremo de la cancha el compañero y entre ambos intentaran lanzarlo a encestar, la competancia sera contra reloj de 5 minutos o que enceste las 5 veces	camiseta Encestadora por equipos	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag con balon, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie derecho y control B. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie izquierdo y control	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**BALONCESTO**	**FORMADOR:**	**BILLY PEREZ**	**FECHA**	**17 Y 19 MARZO 2026**	
GRUPO:	**3 CANCHAS**	**ESCENARIO:**	**NUEVO MUZU**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5:00 p. m.	**6:30 p. m.**
OBJETIVO:	**Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular.**		**MES: MARZO MARTES Y JUEVES**	**N° SESION: 5 Y 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**90 min**	
INICIAL	juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse.	Clase Camiseta Encestadora - Materiales 1 Camiseta, 1 balon y cancha de baloncesto El reto se trabajara con un compañero, comenzaremos ubicandonos en un extremo de la cancha el compañero y entre ambos intentaran lanzarlo a encestar, la competancia sera contra reloj de 5 minutos o que enceste las 5 veces	camiseta Encestadora por equipos	20	silvato,listas asistencia
CENTRAL	Desplazamientos laterales en diferentes direcciones y ubicación en el campo de juego.	Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag con balon, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie derecho y control B. El deportista ahora se desplazara en saltos con el pie izquierdo y control	Desplazamientos por el campo de juego 2 en linea, 3 en linea, 4 en linea y 5 en linea	40	silvato, balón, conoc o platillos
FINAL	estiramiento muscular y vuelta a la calma	1 minuto cada ejercico) no olvidar la respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 1.ejercicio sentados y llevamos piernas extendidas y llevamos manos a los pies 2.ejercicio sentados llevamos una rodilla al pecho y despues con la otra pierna. 3. ejercicio flexión pierna a la rodilla y llevamos las dos manos a los pies y cambio. 4 ejercicio talones o pies a la cadera en posición mariposa y sostenemos. 5 ejercicio acostados en el piso boca arriba y llevamos una rodilla al pecho y despues cambiamos. 6 ejecicio llevamos ambas rodillas al pecho.	Elongar los musculos de forma adecuada evitando lesiones	20	Recursos corporal
RETROALIMENTACION	Recomendaciones proxima clase	En total calma se realizan los observasiones y felicitaciones por el trabajo desempeñado	aspectos positivos y por mejorar	10	N/A

OBSERVACIONES:	FIRMA CORDINADORA:	FIRMA ENTRENADOR: Billy Perez	

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: BILLY PEREZ BARRERA				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	**BALONCESTO**
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Reconoce la lateralidad y su importancia	Experimento situaciones de lateralidad-izquierda derecha que me permita desempeñarme en mi entorno y en el juego de manera apropiada.	Se les habla a los estudiantes sobre reconocer y respetar a sus compañeros, aceptar sus diferencias. Que entiendan que no todos son iguales, y que debemos respetar sus gustos sin importar que los mios sean diferentes.	Vivencia la lateralidad y direccionalidad en acciones de juego que permitan mejorar su ubicación en el espacio.
SEMANA 2	Fortalece la lateralidad en acciones de juego.	Distingo entre derecha e izquierda en sí mismo y otros identificando cada parte del cuerpo, reconociendo las posibiliades de movimiento.		Aplica la lateralidad en acciones de juego que le permitan reconocer su cuerpo y sus posibilidades de movimiento durante la práctica.
SEMANA 3	Identifica el esquema corporal	Vivencio situaciones practicas en donde se aplica la lateralidad y su importancia en mi día a día, para reconocer la importancia del dominio de esta habilidad.		Relaciona la imagen y esquema corporal, a través de juegos de memoria, permitiendo el reconocimiento de sí mismo.
SEMANA 4	Descubre la ubicación espacial en acciones de juego	Experimento la movilización de diferentes partes de mi cuerpo identificando mi lateralidad, izquierda-derecha de manera fluida y expontanea.		Explora la ubicación espacio temporal, en acciones de juego con y sin elementos, mejorando su percepción del entorno.

FIRMA DEL PROFESOR: Billy Perez

PERIODO: 1 AL 30 DE MARZO

V° DEL COORDINADOR:_____