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:	ABRIL			ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO	
CONTRATISTA:	**JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA**					
SUPERVISOR:	**Del 01/04/2026 al 30/04/2026** FLOR ANGELA GARZÓN TÉCNICO OPERATIVO					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	1	1. Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).
FECHA		ABRIL DE 2026
TEMA		Se ejecutó la elaboración del plan pedagógico y de las estrategias a desarrollas a través de los centros de interés del deporte, como promotores en la institución educativa rural Zaragoza del municipio de Arbeláez.
ACTIVIDADES		INFORME DEL AVANCE DEL PROGRAMA
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		

INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde tiempos inmemoriales, utiliza el cuerpo y sus facultades motrices para desenvolver 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, alimento, 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 sonsia.

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, acaso de otro cambio que, se generan espacios de canalización de energía a nivel mundial de una manera organizada y enfocada en la actividad física, deportiva 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 apropiar 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 "Cundinamarca 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 cómo 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 disciplina deportivas como lo son futbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, porrismo, 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 estancado a nivel deportivo mediendo 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 resume 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 disciplinas 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.

OBJETIVOS 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.
- Identificar 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 METODOLOGICAS

La presente propuesta, tiene como estrategia metodológica conformar grupos en dos disciplina deportivas, una de conjunto (mínimo 25 deportistas) y una individual (mínimo 15 deportistas). La anterior se ejecutara de la siguiente manera: cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 2 horas con cada grupo, para con cada deporte tendrá una intensidad de entrenamiento 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. La 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 ya dotadas, 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

Badminton:

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

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		ABRIL 2026.
TEMA		Para este periodo del mes de abril reforce 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: Balmuton

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: T.I 1311213788
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza
Edad: 13 Talla de Calzado: 40 Talla pantalonsta: 8 Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca Guadalupe Zaragoza
Nombres y Apellidos del padre: Fabian Mendez Luna
Documento de Identidad: 3093135 de Cerro Tolima
Teléfono: 3134632888
Nombres y Apellidos de la madre: Nidia Torres Hernandez
Documento de Identidad: 20391689 de Nilagua Cundinamarca
Teléfono: 302 817 2294
Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe: Nidia Torres Hernandez
Teléfono en caso de emergencia: 3134632888

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 ___ palaquero ___ room ___
raizal ___ otros ___
Lenguas: castellano X indígena ___ 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: ___
La Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
La 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 políticas 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.

EMMANUEL MENDEZ TORRES
Firma del Menor:
T.I. 1311213788
CELULAR 3134632888

INSTRUCTOR DEPORTIVO:
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
UNIDOS PROGRESAMOS

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

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 ABRIL 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 desenvolver y desarrollar actividades necesarias que, son de gran importancia en pro su diario vivir, entre estas actividades se encuentra que, el desplazamiento, entonar el cuerpo para la lucha, defensiva, 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 ejercitación de energía a nivel motriz de una manera organizada y reflexiva en la actividad físico, deportiva 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 Arboledas 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 distraída.

JUSTIFICACIÓN

El Programa de Deporte Formativo se alinea con los objetivos del Plan de Desarrollo 2020-2024 "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 cómo 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 contribuye a su formación como persona integra, una de sus principales provincias es la del Sumapaz que esta 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 fútbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, patinaje, atletismo, ciclo montañismo, balonmano 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 evidenciado 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 ahí mismo a mejora resultados.

Es por esto que desde el municipio de Arbeláez, más precisamente INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL ZARAGOZA, se presente escenar este programa del deporte formativo en la jornada escolar, las disciplinas deportivas de Baloncesto y Balonmano 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.

OBJETIVOS 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 METODOLOGICAS

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). La anterior se ejecutara de la siguiente manera: cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 2 horas con cada grupo, para esto cada deporte tendrá una intensidad de entrenamiento 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 bondades para nuestra salud física y emocional. La 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 ya dotadas, para que los estudiantes muestren sus habilidades físicas.

RECURSOS

Humanos:

- ✓ Estudiante
- ✓ Docente
- ✓ Administrativo docentes
- ✓ Planta en general

Físicos:

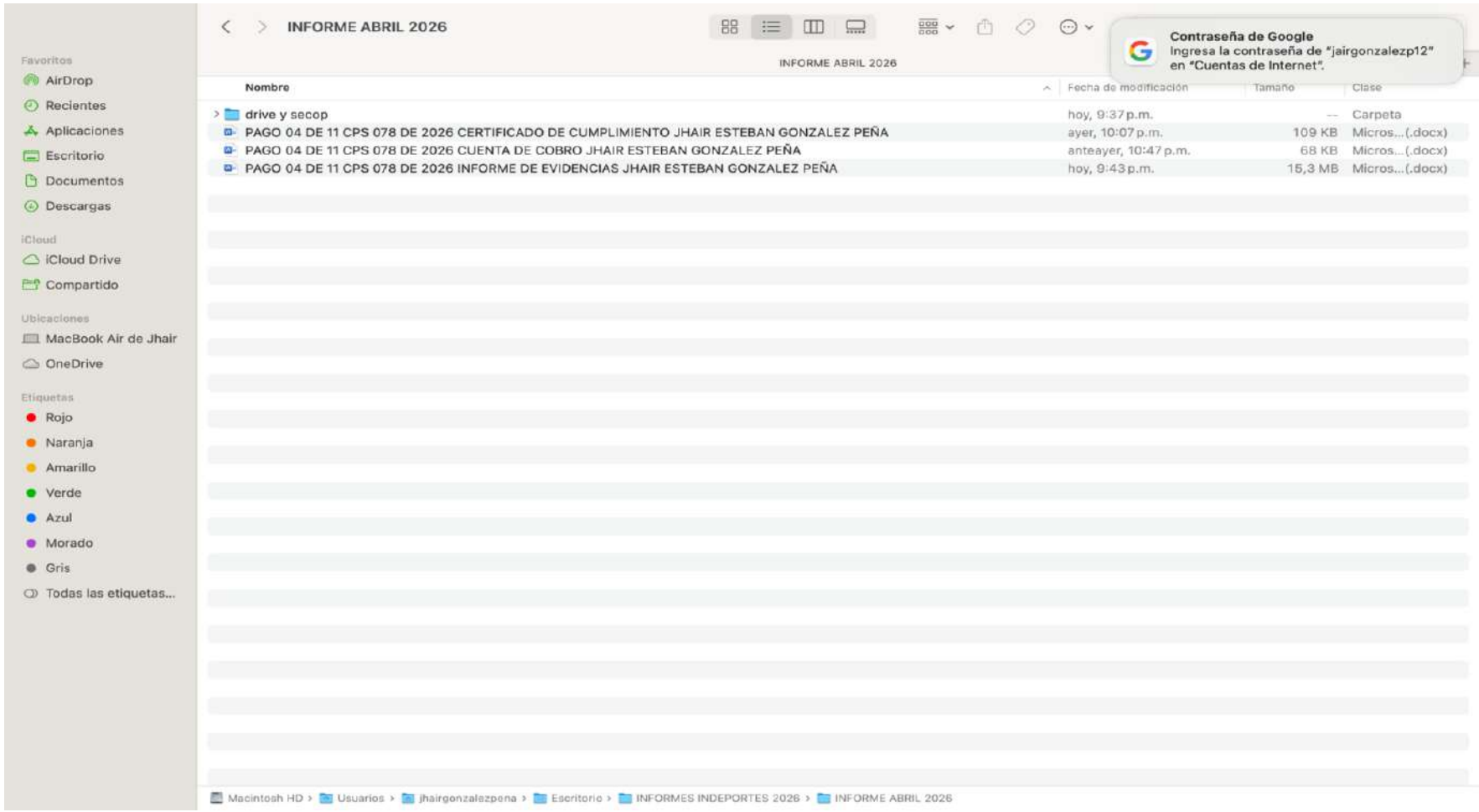
Baloncesto:

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

Badminton:

- ✓ Campo deportivo
- ✓ Raqueta
- ✓ Plumillas
- ✓ Malla
- ✓ Tiza
- ✓ Conos platillos

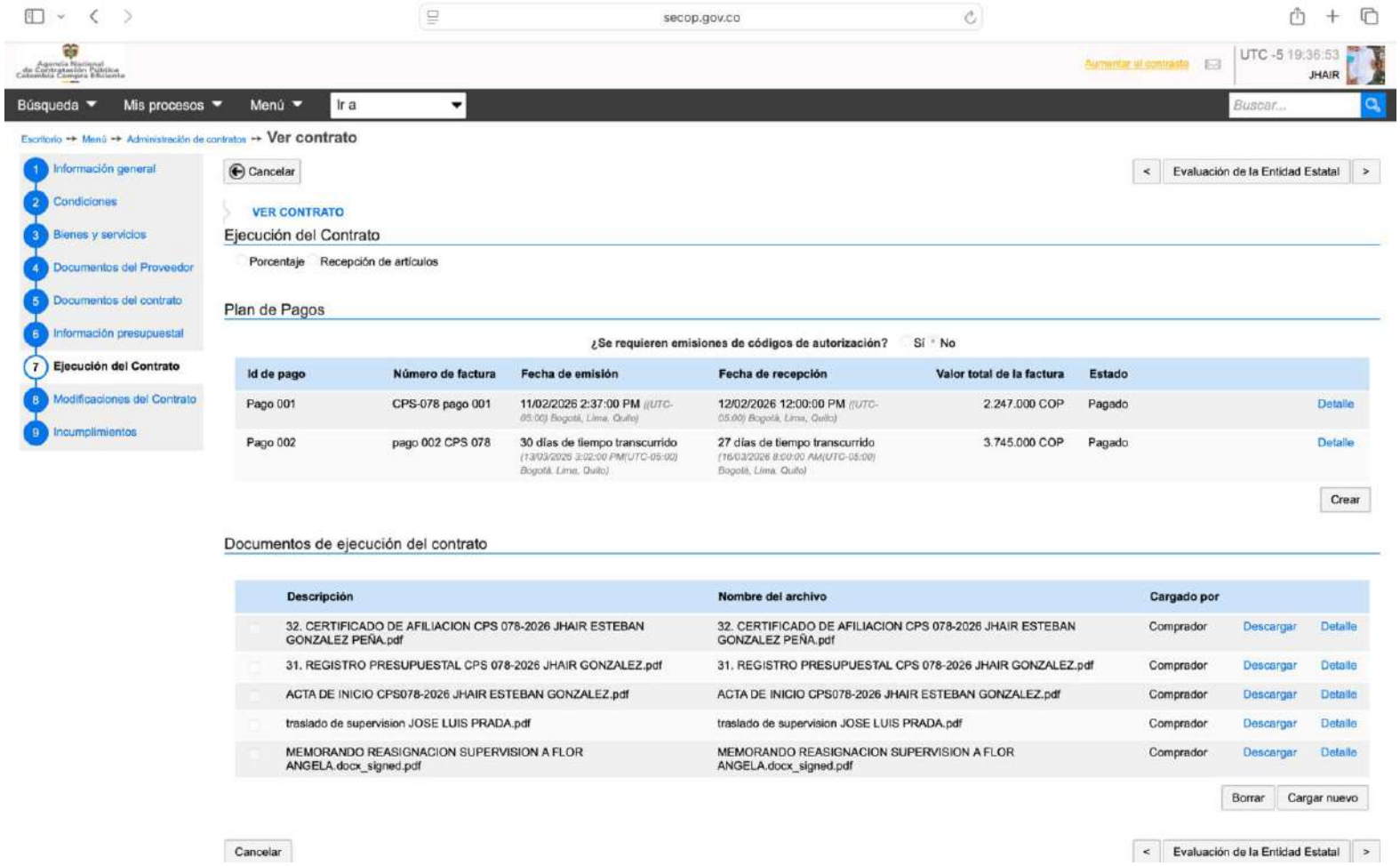
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	5	Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.
FECHA		3-7-8-10-14-15-17-21-22-24-28 Y 29 DE ABRIL 2026.
TEMA		Prepare y presente ante mi supervisor al drive autorizado, las 8 sesiones de entrenamiento por semana para un total de 32 sesiones para el mes de Abril. Badminton G1 y G2: los días 7-8-14-15-21-2228-28. Baloncesto grupo 1: los días 3-7-10-14-17-21-24-28 y Baloncesto G2: 3-8-10-15-17-22-24-29.
ACTIVIDADES		Planeaciones
TIPO DE EVIDENCIAS		N/A
EVIDENCIAS		

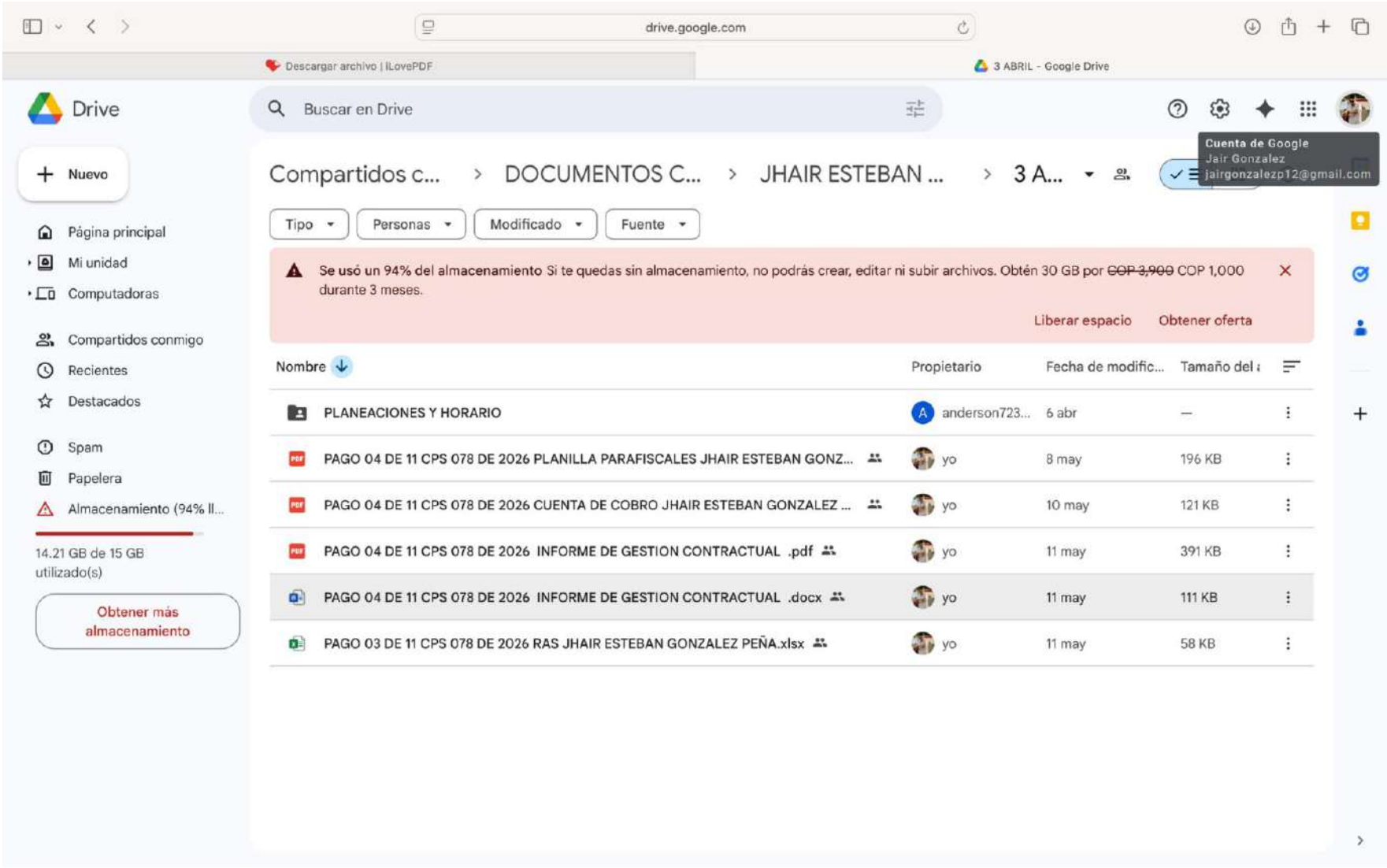

INFORME ABRIL 2026
Favoritos
AirDrop
Recientes
Aplicaciones
Escritorio
Documentos
Descargas
iCloud
iCloud Drive
Compartido
Ubicaciones
MacBook Air de Jhair
OneDrive
Etiquetas
Rojo
Naranja
Amarillo
Verde
Azul
Morado
Gris
Todas las etiquetas...
INFORME ABRIL 2026
Contraseña de Google
Ingresa la contraseña de "jairgonzalezp12" en "Cuentas de Internet".
Nombre
Fecha de modificación
Tamaño
Clase
drive y secop
hoy, 9:37 p.m.
--
Carpeta
PAGO 04 DE 11 CPS 078 DE 2026 CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
ayer, 10:07 p.m.
109 KB
Micros...(.docx)
PAGO 04 DE 11 CPS 078 DE 2026 CUENTA DE COBRO JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
anteayer, 10:47 p.m.
68 KB
Micros...(.docx)
PAGO 04 DE 11 CPS 078 DE 2026 INFORME DE EVIDENCIAS JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA
hoy, 9:43 p.m.
15,3 MB
Micros...(.docx)
Macintosh HD
Usuarios
jhairgonzalezpena
Escritorio
INFORMES INDEPORTES 2026
INFORME ABRIL 2026

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		3-7-8-10-14-15-17-21-22-24-28 Y 29 DE ABRIL 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		3-7-8-10-14-15-17-21-22-24-28 Y 29 DE ABRIL 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 abril los días: 3-7-8-10-14-15-17-21-22-24-28 y 29. martes: de 7am a 9am Baloncesto G1, de 9am a 11am Baloncesto G2, de 11am a 1pm Badminton G1. miercoles: 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. -pausas activas: lunes y jueves de 1pm a 2pm y viernes de 11am a 2pm. -actividad mensual: match recreativo con estudiantes y padres de familia.
ACTIVIDADES		Conformación plan de trabajo, Horarios.
TIPO DE EVIDENCIAS		imágenes
EVIDENCIAS		

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		30 DE ABRIL DE 2026
TEMA		Se consolido y presento Los documentos del presente informe contractual, fueron cargados al DRIVE suministrado por nuestro supervisor 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		


secop.gov.co
Aumentar el contraste
UTC -5 19:36:53
JHAIR
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
Escritorio ↠ Menú ↠ Administración de contratos ↠ Ver contrato
1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Cancelar
< Evaluación de la Entidad Estatal >
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? Sí No
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
Pago 001
CPS-078 pago 001
11/02/2026 2:37:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito
12/02/2026 12:00:00 PM (UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito
2.247.000 COP
Pagado
Detalle
Pago 002
pago 002 CPS 078
30 días de tiempo transcurrido (13/03/2026 3:02:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
27 días de tiempo transcurrido (16/03/2026 8:00:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)
3.745.000 COP
Pagado
Detalle
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
32. CERTIFICADO DE AFILIACION CPS 078-2026 JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
31. REGISTRO PRESUPUESTAL CPS 078-2026 JHAIR GONZALEZ.pdf
ACTA DE INICIO CPS078-2026 JHAIR ESTEBAN GONZALEZ.pdf
traslado de supervision JOSE LUIS PRADA.pdf
MEMORANDO REASIGNACION SUPERVISION A FLOR ANGELA.docx_signed.pdf
Borrar
Cargar nuevo
Cancelar
< Evaluación de la Entidad Estatal >
Aumentar el contraste
UTC -5 19:36:53
JHAIR


drive.google.com
Descargar archivo | iLovePDF
3 ABRIL - Google Drive
Drive
Buscar en Drive
Cuenta de Google
Jair Gonzalez
jairgonzalezp12@gmail.com
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento (94% ll...
14.21 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos c... > DOCUMENTOS C... > JHAIR ESTEBAN ... > 3 A...
Tipo
Personas
Modificado
Fuente
Se usó un 94% del almacenamiento Si te quedas sin almacenamiento, no podrás crear, editar ni subir archivos. Obtén 30 GB por COP 3,900 COP 1,000 durante 3 meses.
Liberar espacio
Obtener oferta
Nombre
Propietario
Fecha de modific...
Tamaño del
PLANEACIONES Y HORARIO
anderson723...
6 abr
—
PAGO 04 DE 11 CPS 078 DE 2026 PLANILLA PARAFISCALES JHAIR ESTEBAN GONZ...
yo
8 may
196 KB
PAGO 04 DE 11 CPS 078 DE 2026 CUENTA DE COBRO JHAIR ESTEBAN GONZALEZ ...
yo
10 may
121 KB
PAGO 04 DE 11 CPS 078 DE 2026 INFORME DE GESTION CONTRACTUAL .pdf
yo
11 may
391 KB
PAGO 04 DE 11 CPS 078 DE 2026 INFORME DE GESTION CONTRACTUAL .docx
yo
11 may
111 KB
PAGO 03 DE 11 CPS 078 DE 2026 RAS JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA.xlsx
yo
11 may
58 KB

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 30 DE ABRIL DE 2026.
TEMA		Presente y adjunte el certificado de cumplimiento, carta de presentación y certificado mensual que da la institución del mes de Abril 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		

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 1 al 30 de abril del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato.

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez a los cuatro (04) días del mes mayo de dos mil veintiséis (2026).

Mg. JENNY PATRICIA GARCIA POPAYAN
Rectora

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

ANEXOS 1.

Abril DE 2026

ANEXO 2.

1. Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).

Actividad realizada: Se ejecutó la elaboración del plan pedagógico y de las estrategias a desarrollas a través de los centros de interés del deporte, como promotores en la institución educativa rural Zaragoza del municipio de Arbeláez.

INDEPORTES

INDEPORTES

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, entonces el cuerpo para la lucha, alimento, protección y supervivencia, son aspectos motrices básicos en función del movimiento que son notables en nuestros días y se observan de una manera innata y común.

A medida que transcurre el tiempo y las necesidades del ser humano van cambiando se generan propuestas, estudios, análisis y necesitamos 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 ocupación de energía a nivel motriz de una manera organizada y reflejada en la actividad física, deportiva y recreación.

En pro esto que este programa departamental del deporte formativo de la presente administración, va dirigido a los niños, las 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 Arboledas Cundinamarca.

Lo anterior teniendo como pilar principal el JUEGO como medio para un movimiento pensado, que le permita al deportista apropiar 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 cómo 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 esta compuesta por 10 municipios (Arbolaes, 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 fútbol, futbol de salón, baloncesto, voleibol, patinaje, atletismo, ciclo montañismo, balonmano 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 estancado a nivel deportivo realizando la comparación con otras provincias del departamento, bien sea desde la parte formativa en los cuales se 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, las alli mientras a mejores resultados.

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

INDEPORTES

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.

OBJETIVOS 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
- Identificar 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

INDEPORTES

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

La presente propuesta, tiene como estrategia metodológica conformar grupos en las disciplinas deportivas, una de conjunto (mínimo 25 deportistas) y una individual (mínimo 15 deportistas). La anterior se ejecutara de la siguiente manera: cada sesión de entrenamiento tendrá una duración de 2 horas con cada grupo, para esto cada deporte tendrá una intensidad de entrenamiento 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. La 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 matrió recreativa con estaciones y/o desafío, para que los estudiantes muestren sus habilidades físicas.

INDEPORTES

RECURSOS

Humanos:

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

Físicos:

Baloncesto:

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

Badminton:

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

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 abril reforcé 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 abril los días: 3-7-8-10-14-15-17-21-22-24-28 y 29.

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

miercoles: 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.

-pausas activas: lunes y jueves de 1pm a 2pm y viernes de 11am a 2pm.

-actividad mensual: match recreativo con estudiantes y padres de familia.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

HORARIO CENTROS DE INTERES I.E.D.R ZARAGOZA MUNICIPIO DE ARBELAEZ

HORA	SEDE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00AM-9:00AM	IEDR ZARAGOZA	PLANEACION	BADMINTON G1	BADMINTON G1	PLANEACION	BALONCESTO G1	
9:00AM - 10:00AM	IEDR ZARAGOZA	PLANEACION	BADMINTON G2	BADMINTON G2	PLANEACION	BALONCESTO G2	
11:00AM - 1:00PM	IEDR ZARAGOZA		BALONCESTO G1	BALONCESTO G2		PAUSAS ACTIVAS	
1:00PM 2:00PM	IEDR ZARAGOZA		PAUSAS ACTIVAS	PAUSAS ACTIVAS		PAUSAS ACTIVAS	
OBSERVACIONES							
NOMBRE PROMOTOR			JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA			CELULAR	3138772661
NOMBRE RECTOR			YENNI PATRICIA POPAYAN			CELULAR	3208319486

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 DRIVE suministrado por nuestro supervisor y posteriormente cargados a la plataforma SECOP II una vez aprobados.

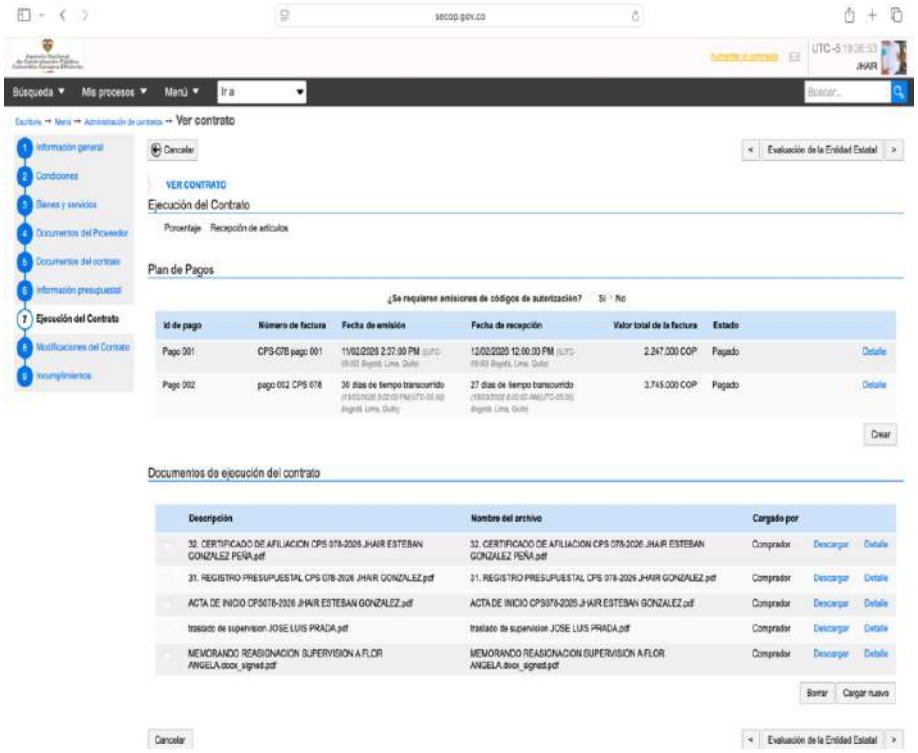
-Cuenta de cobro.

-Informe de gestión.

-Informe de evidencias.

-Planilla parafiscales.

-certificado de cumplimiento



ANEXO 8

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 abril de 2026, por parte de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza, firmada por la señora rectora YENNI PATRICIA GARCÍA POPAYÁN

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 1 al 30 de abril del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato.

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez a los cuatro (04) días del mes mayo 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 | Adolescente a 12-18 Años Hombre | Adolescente a 12-18 Años Mujer | Adolescente a 12-18 Años LGTBIQ+ | Adolescente a 12-18 Años Total | Jovenes 17 - 28 Años Hombre | Jovenes 17 - 28 Años Mujer | Jovenes 17 - 28 Años LGTBIQ+ | Jovenes 17 - 28 Años Total | Adultos 29 - 59 Años Hombre | Adultos 29 - 59 Años Mujer | Adultos 29 - 59 Años LGTBIQ+ | Adultos 29 - 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 a 0 - 5 Años Hombre | Discapacidad a 0 - 5 Años Mujer | Discapacidad a 0 - 5 Años Total | Discapacidad a 6-11 Años Hombre | Discapacidad a 6-11 Años Mujer | Discapacidad a 6-11 Años Total | Discapacidad a 12-16 Años Hombre | Discapacidad a 12-16 Años Mujer | Discapacidad a 12-16 Años Total | Discapacidad a 17-28 Años Hombre | Discapacidad a 17-28 Años Mujer | Discapacidad a 17-28 Años Total | Discapacidad a 29 - 59 Años Hombre | Discapacidad a 29 - 59 Años Mujer | Discapacidad a 29 - 59 Años Total | Discapacidad a 60 En adelante Hombre | Discapacidad a 60 En adelante Mujer | Discapacidad a 60 En adelante Total | 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 | VICTIMAS CONFLICTO ARMADO Hombre | VICTIMAS CONFLICTO ARMADO Mujer | VICTIMAS CONFLICTO ARMADO LGTBIQ+ | VICTIMAS CONFLICTO ARMADO | Total grupo poblacional Hombre | Total grupo poblacional Mujer | Total grupo poblacional LGTBIQ+ | Total grupo poblacional Total | GRUPO FISICO TOTAL HOMBRE | GRUPO ETNICO TOTAL MUJER | GRUPO ETNICO TOTAL LGTBIQ+ | GRUPO ETNICO TOTAL |
|---|---|---|---

Anexo 9.

PLAN DE TRABAJO ACORDE A LO QUE DICE LA OBLIGACION NUMERO 7

<table>
<tr>
<td>4 HORAS
BADMINTON G1:
Temas:
Remate
Saque
Controles
Juegos simplificados</td>
<td rowspan="2">5 HORAS
PAUSAS ACTVAS</td>
<td rowspan="2">EVENTO MENSUAL</td>
</tr>
<tr>
<td>4 HORAS
BADMINTON G2:
Temas: Remate
Saque
Controles
Juegos simplificados</td>
</tr>
<tr>
<td>4 HORAS
BALONCESTO G1: temas:
-juegos de relevos con y sin balon.
-Juegos de trabajo en equipo
-lanzamientos
-juegos simplificados</td>
<td rowspan="2">TEMAS:
-ESTIRAMIENTOS
-MOVILIDAD ARTICULAR
-RESPIRACION
- y ejercicios dinamicos que ayuden a liberar el estrés que genera las largas jornadas estudiantiles, mejorar posturas y asi poder empezar rutinas que los lleve a una vida saludable y juegos de mesa como domino.</td>
<td rowspan="2">ACTIVIDAD MENSUAL.

MATCH RECREATIVO: pruebas por estaciones.</td>
</tr>
<tr>
<td>4 HORAS
BALONCESTO G2: temas: -juegos de relevos con y sin balon.
-Juegos de trabajo en equipo
-lanzamientos
-juegos simplificados</td>
</tr>
</table>

EVENTO MENSUAL

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD : MATCH RECREATIVO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD : Juegos predeportivos.

OBJETIVO : integrar a toda la cumunidad edutativa de la IEDR ZARAGOZA.

POBLACION : estudiantes de secundaria.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad se llevó a cabo el 15 de abril de 2026 en las instalaciones de la institución educativa, desde las 7:00 am hasta la 9:30Am con los estudiantes de secundaria. Al inicio de la jornada se llevó a cabo una actividad de recreación dirigida con los niños, niñas, docentes y padres de familia de la institucion.

Al terminar la actividad anteriormente nombrada, se realizo un desfile de disfraces y al final se premiaron los mejores disfraces por nivel académico.

- ✓ Conos
- ✓ Platillos
- ✓ Raquetas de tenis de mesa
- ✓ Pinpones
- ✓ Cajas de cartos
- ✓ Dibujos de colores
- ✓ Cuerdas
- ✓ Ganchos de ropa

Se pudo evidenciar la gran participación de los estudiantes y padres de familia estuvieron muy dispuestos y dieron todo en la actividad.









PROYECTO PAUSAS ACTIVAS IEDR ZARAGOZA

Se llevo a cabo durante el mes de Abril de 2026, las pausas activas a los estudiantes, administrativos y demas personal.




21/04/2026, 12:50
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


15/04/2026, 9:07:55
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 9:08:06
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 9:08:23
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

ANEXO 10

PLANEACIONES

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO G1

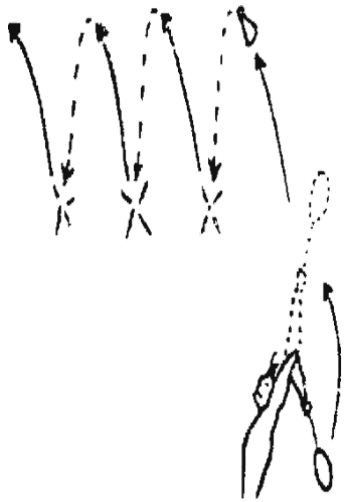
FECHA: 07/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS

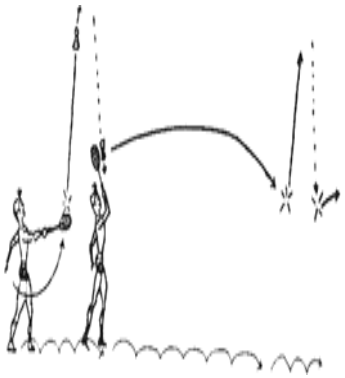
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

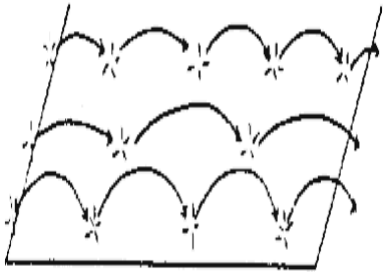
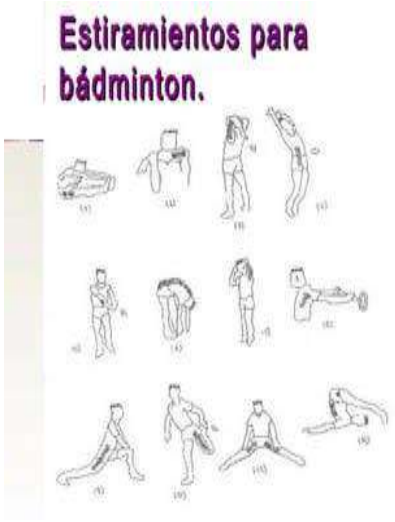
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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 de: saltos y desplazamientos como lo haces los diferentes animales.**		**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		**22’**	**Moderada/alta**	**3’**	**25’**

en vertical. *Realizan el golpe de 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


7/04/2026, 10:39:11
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


7/04/2026, 10:39:31
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/04/2026, 10:40:01
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/04/2026, 10:40:12
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

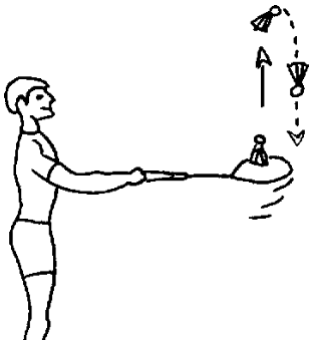
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 08/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS

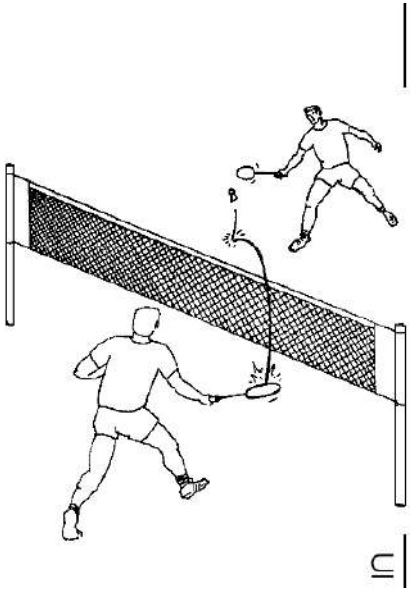
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

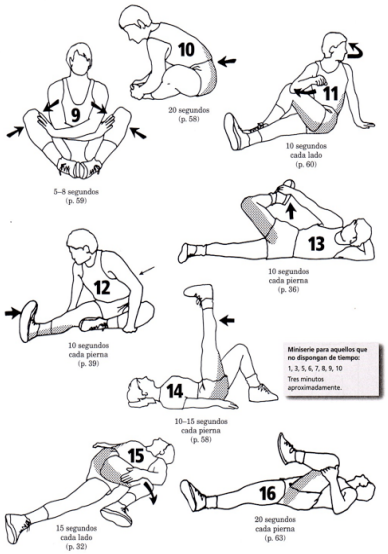
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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


8/04/2026, 10:42:27
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


8/04/2026, 10:42:43
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


8/04/2026, 10:46:06
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


8/04/2026, 10:46:37
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 14/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

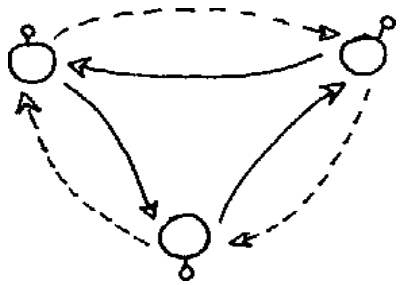
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

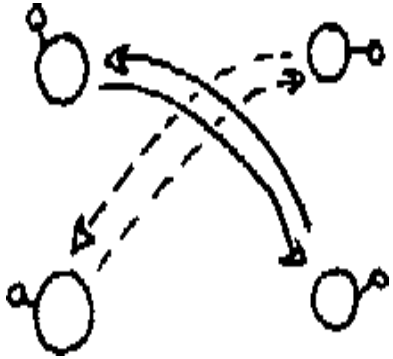
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

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






14/04/2026, 10:31:45
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 10:32:09
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 10:32:15
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 10:34:05
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

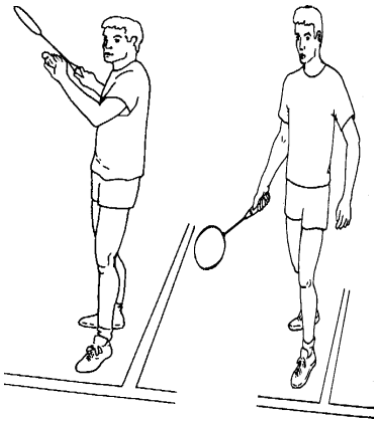
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

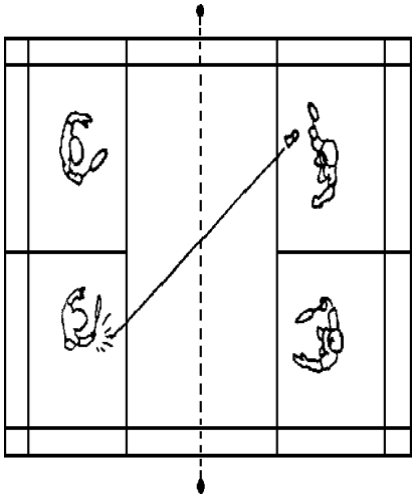
FECHA: 15/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

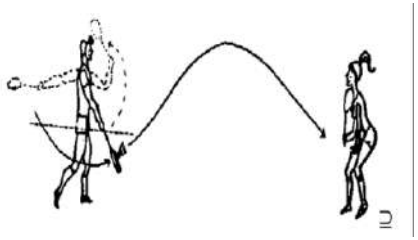
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

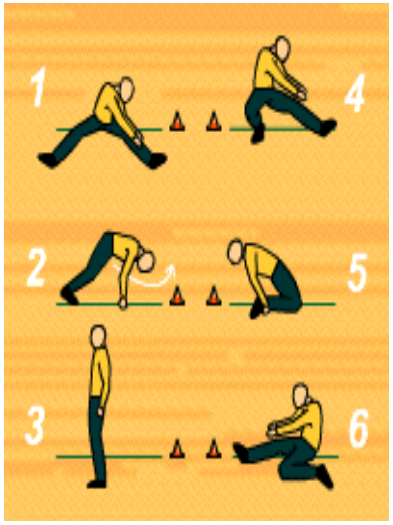
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

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


15/04/2026, 10:43:04
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


15/04/2026, 10:43:15
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 10:46:23
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 10:43:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

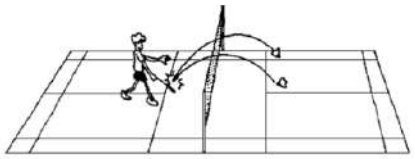
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

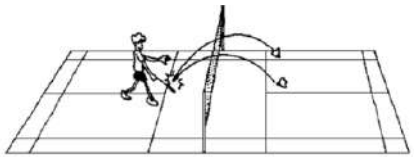
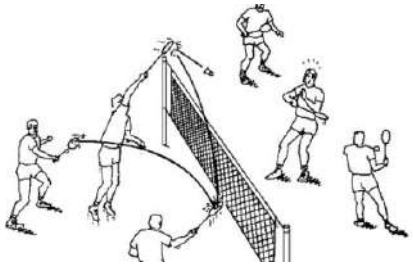
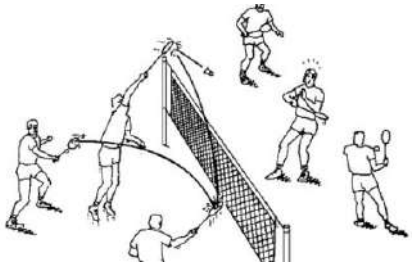
FECHA: 21/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

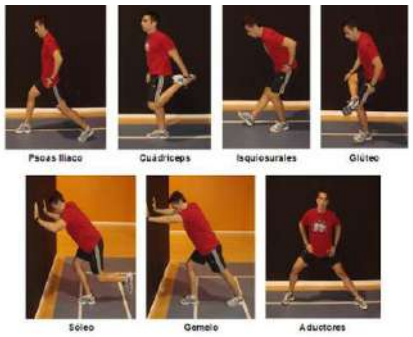
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

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




21/04/2026, 10:59:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/04/2026 10:59:57
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


21/04/2026, 10:59:36
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


21/04/2026, 11:00:17
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

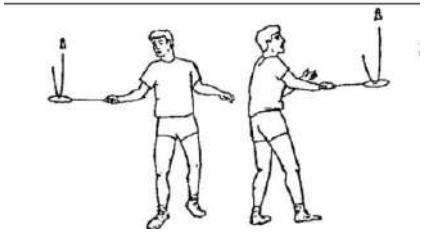
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

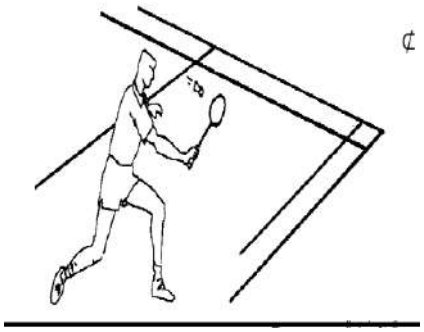
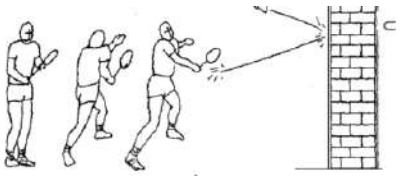
FECHA: 22/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

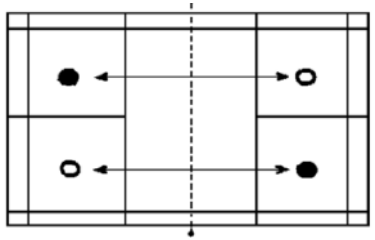
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

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 saltos y desplazamientos como lo haces los diferentes animales.**		**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


22/04/2026, 11:10:00
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


22/04/2026, 11:10:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


22/04/2026 11:11:53
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


22/04/2026, 11:12:10
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

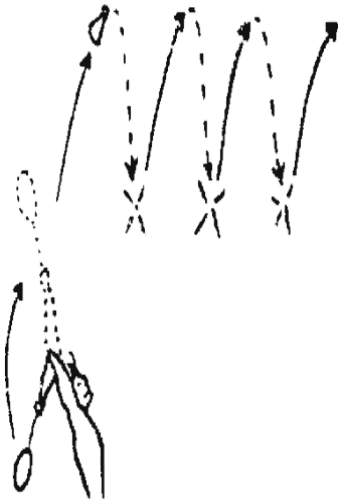
FECHA: 28/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G1, 11-12-13 AÑOS

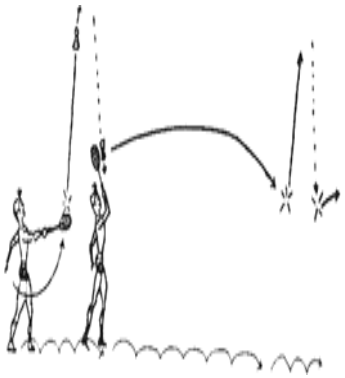
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

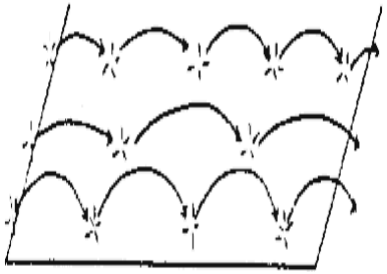
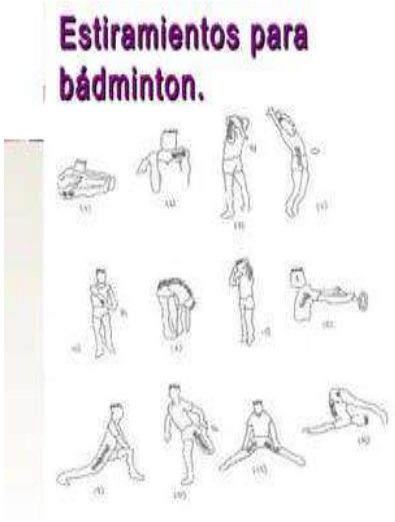
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

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 saltos y desplazamientos como lo haces los diferentes animales.**		**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


28/04/2026, 11:34:14
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/04/2026, 11:34:21
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


28/04/2026 11:36:50
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/04/2026, 11:36:58
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 29/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

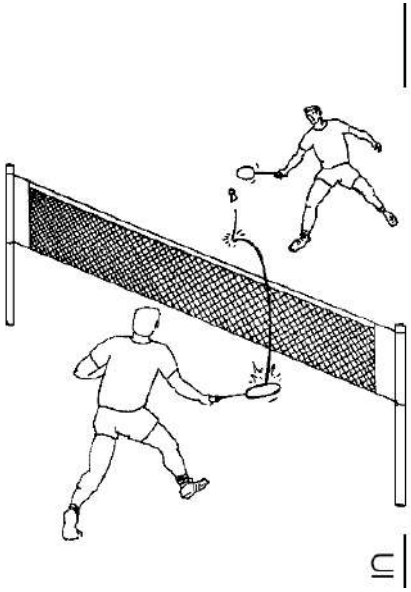
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

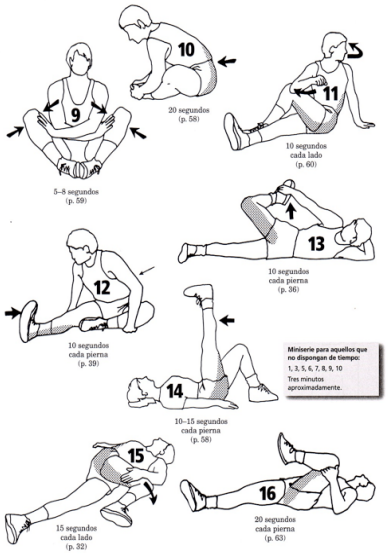
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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.		**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**


29/04/2026, 11:37:23
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


29/04/2026, 11:37:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


29/04/2026, 11:38:57
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


29/04/2026, 11:39:09
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

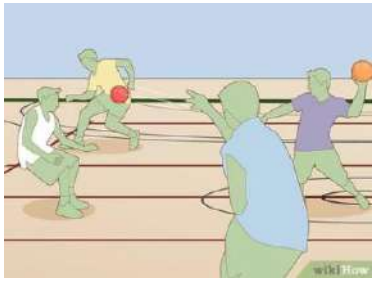
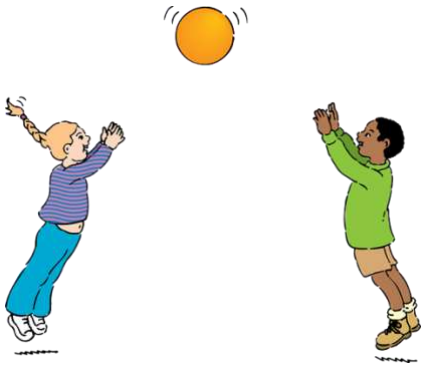
FECHA: 03/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

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: ESTA PLANEACION NO SE EJECUTO PORQUE ERA DIA FESTIVO AL SER SEMANA SANTA.





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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 07/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

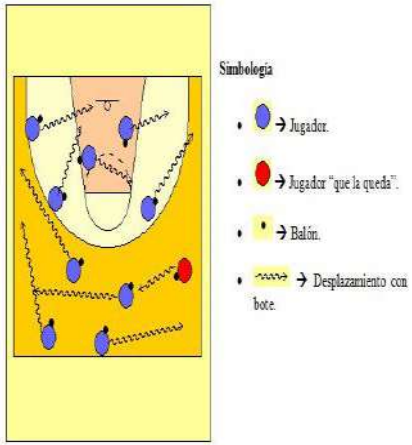
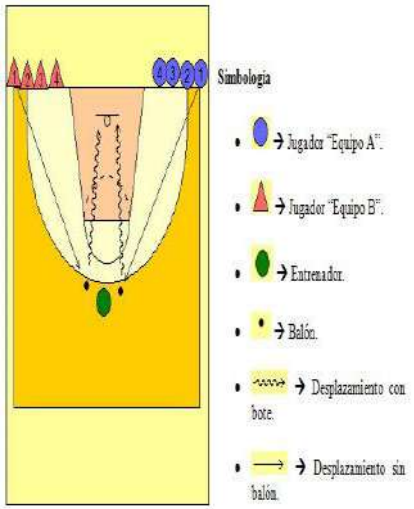
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

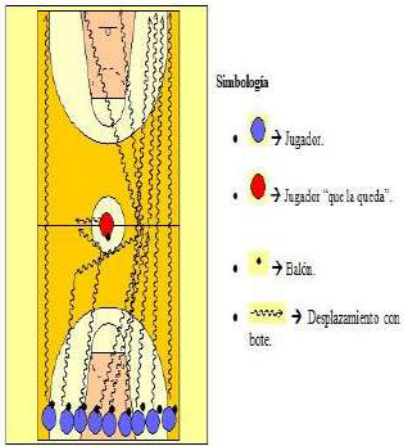
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

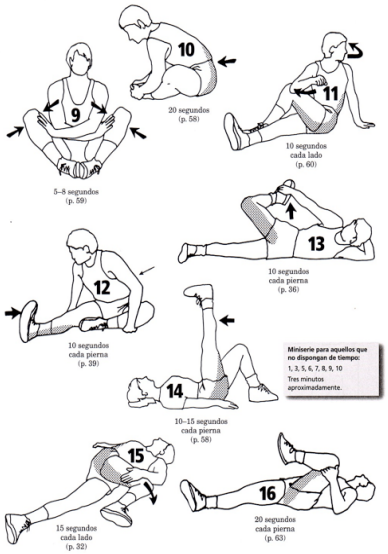
OBJETIVO TACTICO:

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:





_____ _____ _____

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


7/04/2026, 7:50:09
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/04/2026, 7:53:26
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/04/2026, 7:53:31
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


7/04/2026, 8:03:14
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 10/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

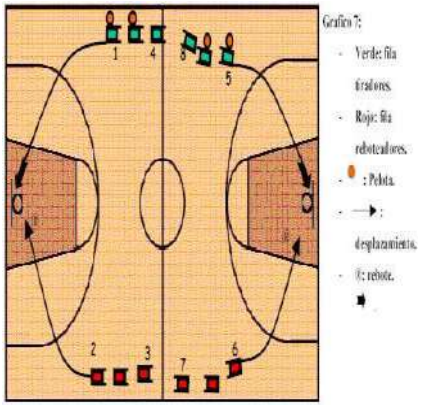
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

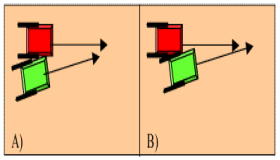
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

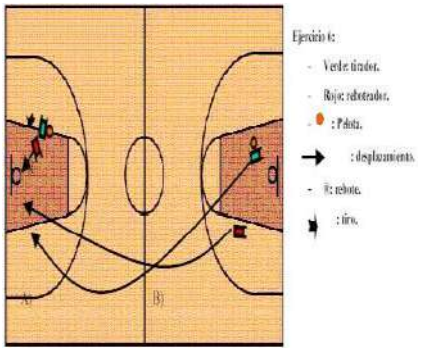
OBJETIVO TACTICO:

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.	 Gráfico 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 RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


10/04/2026, 8:15:12
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


10/04/2026, 8:15:21
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


10/04/2026, 8:16:44
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


10/04/2026, 8:16:57
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 14/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

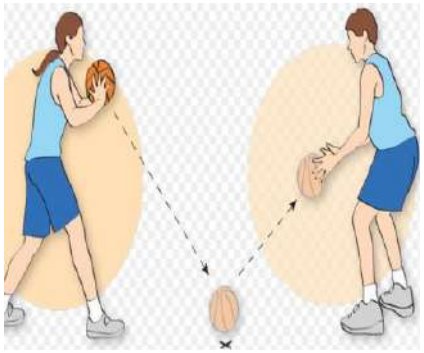
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

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






14/04/2026, 7:24:08
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 7:24:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 8:02:55
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 8:02:59
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

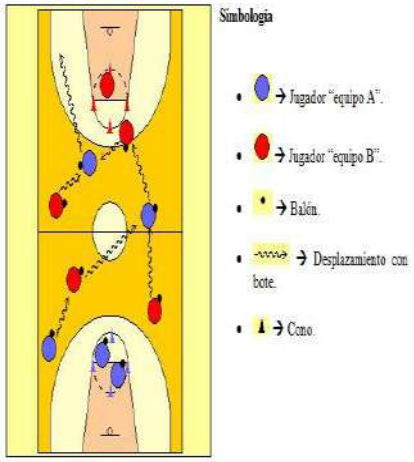
FECHA: 17/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

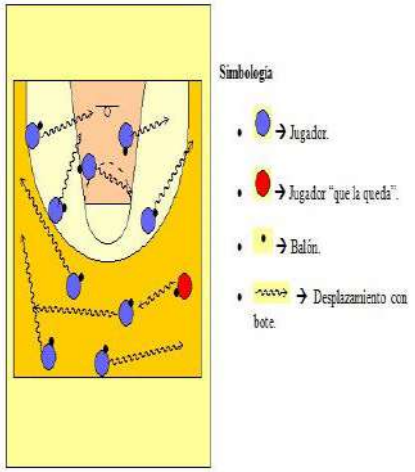
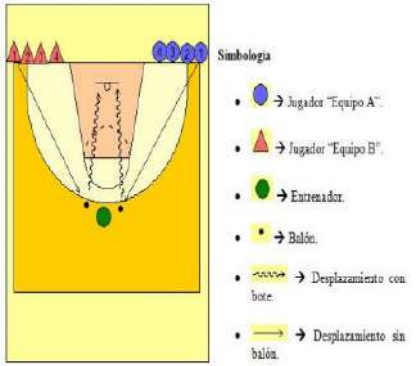
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

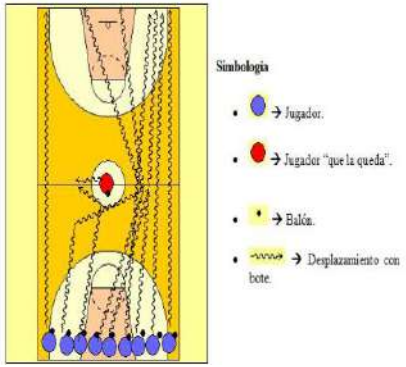
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

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.					

• 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:

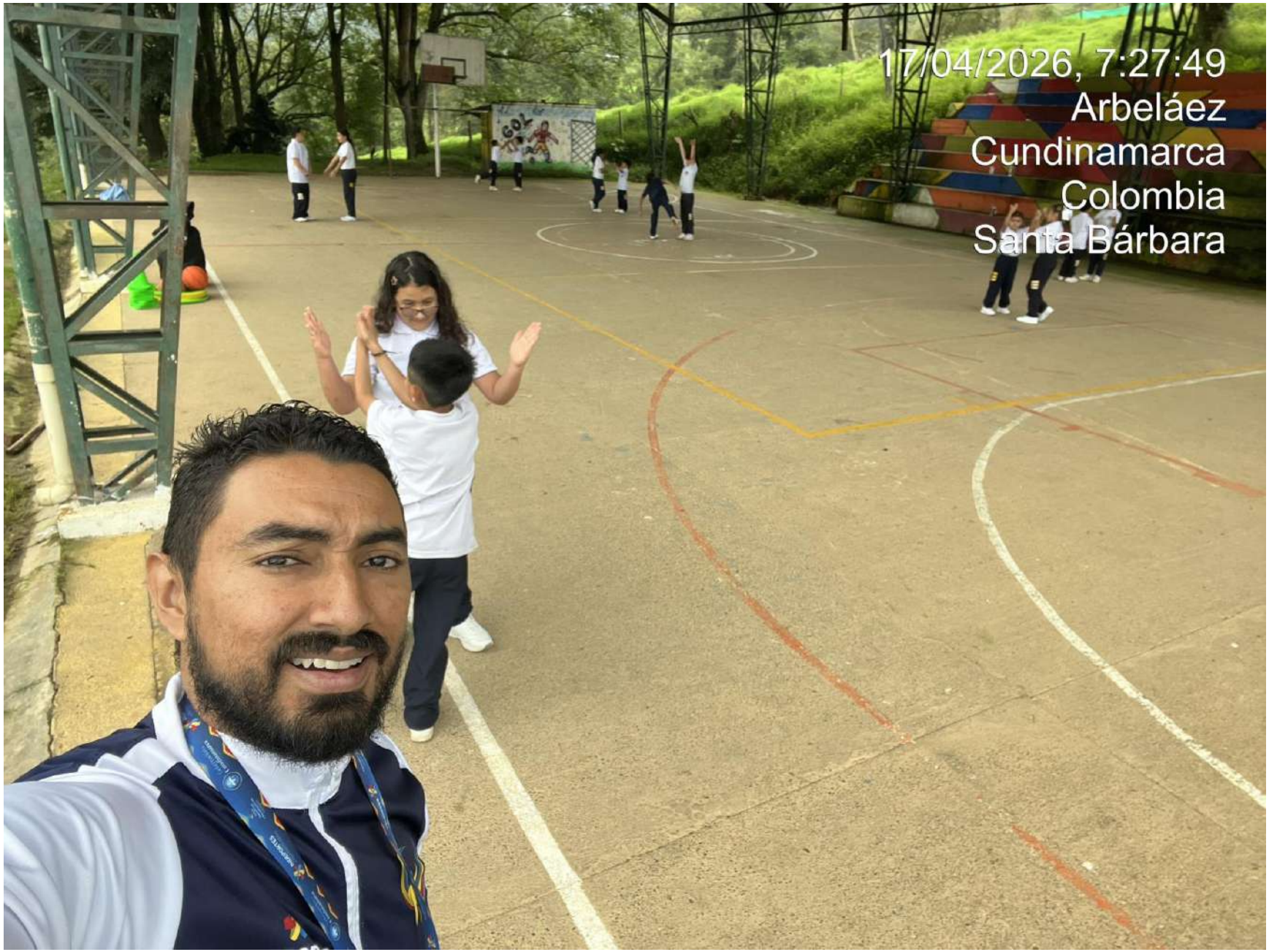




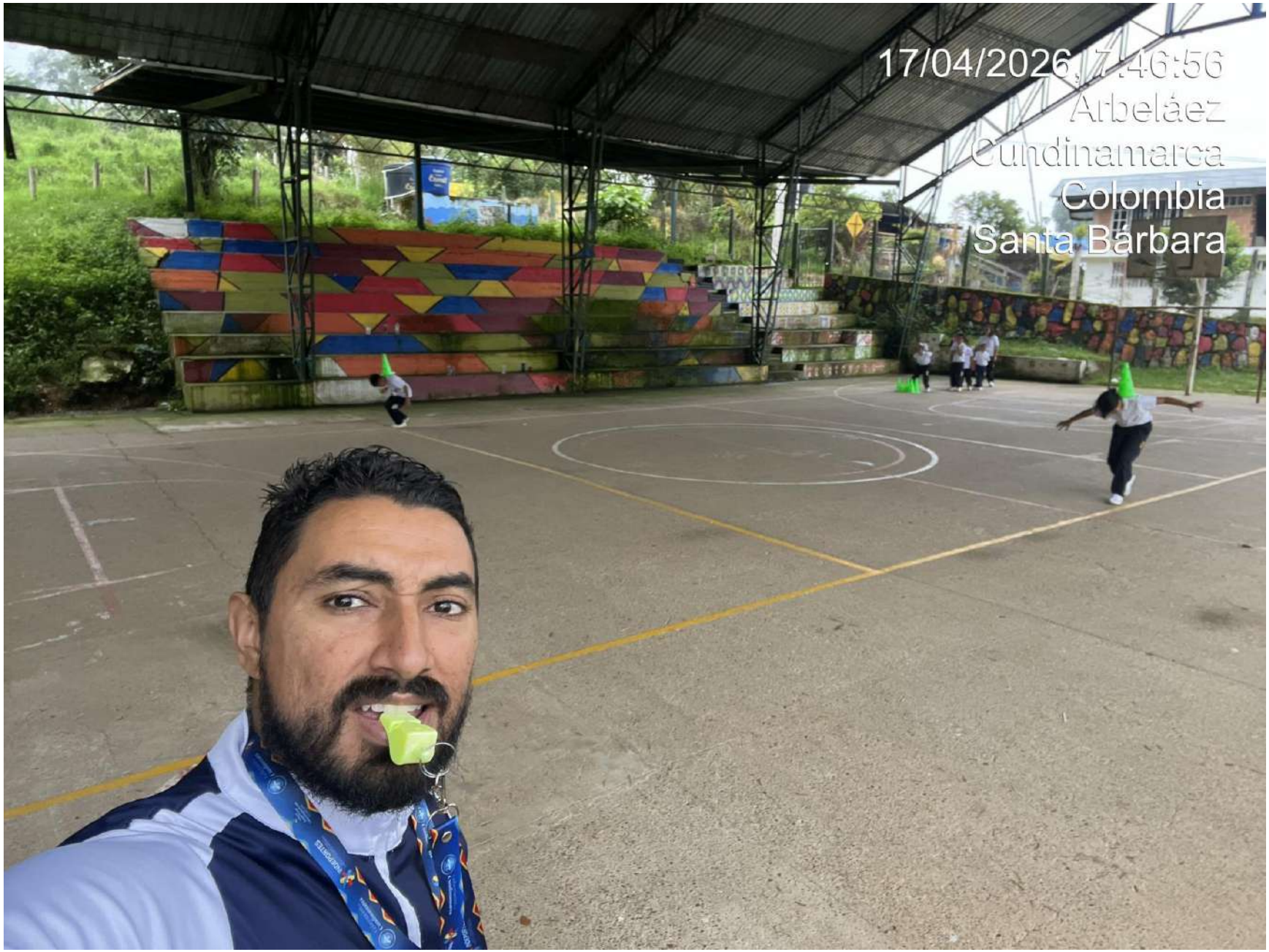
GESTOR PROVINCIAL **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


17/04/2026, 7:15:22
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


17/04/2026, 7:27:49
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


17/04/2026, 7:46:30
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


17/04/2026, 7:46:56
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

FECHA: 21/04/2026. **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:





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






21/04/2026, 8:27:08
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/04/2026, 8:27:20
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/04/2026, 8:27:46
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/04/2026, 8:28:15
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

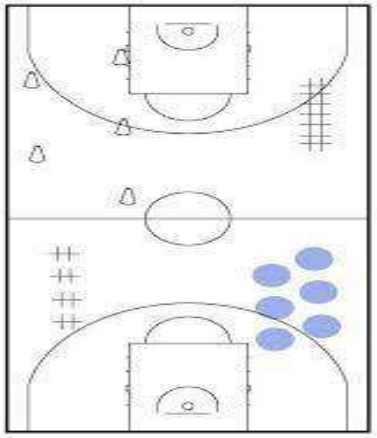
FECHA: 24/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

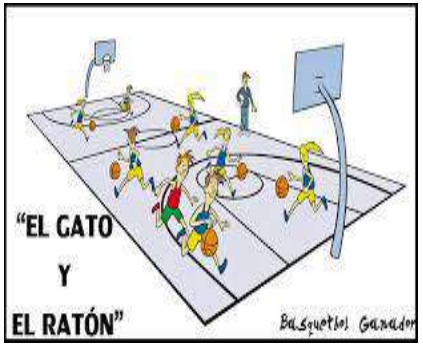
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

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 RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


24/04/2026, 07:10
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara
GOL


24/04/2026 8:00
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


24/04/2026,07:00
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara
ENTRENADOR
DEPORTIVO


24/04/2026,07:30
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara
ENTRENADOR
DEPORTIVO
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

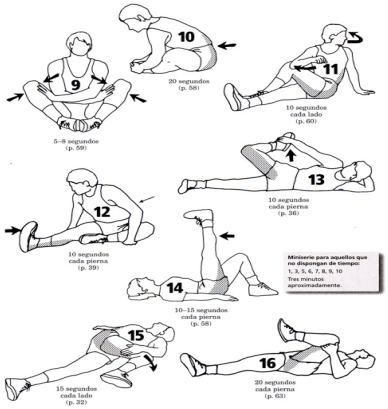
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 8

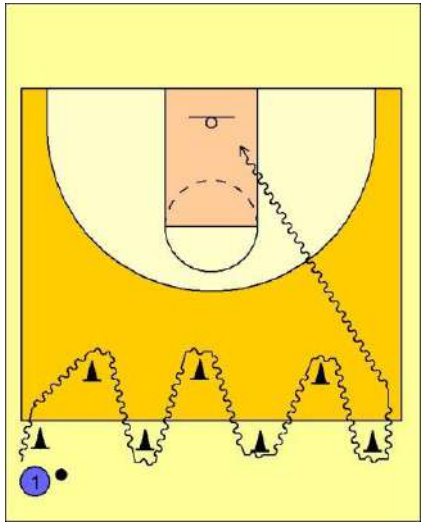
FECHA: 29/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

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		**18**	**moderada**	**2'**	**20'**

vez que lo consigan se sumará un punto. Gana el jugador con más puntos.					
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15**	**baja**		**15**

OBSERVACIONES:. ESTA PLANEACION NO SE EJECUTO PORQUE ESTABAN EN SEMANA DE EVALUACIONES DEL PRIMER PERIODO ACADEMICO





_____ _____ _____

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 # 1

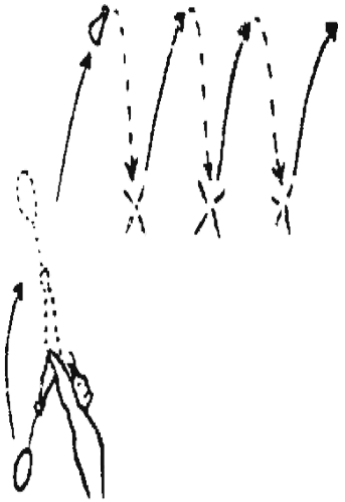
FECHA: 07/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

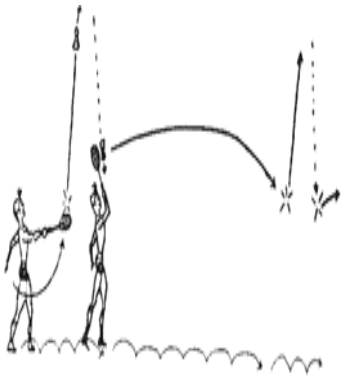
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

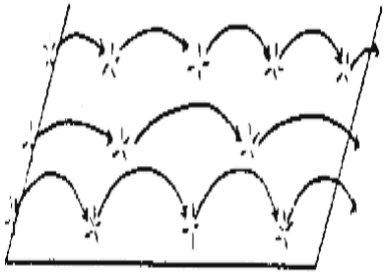
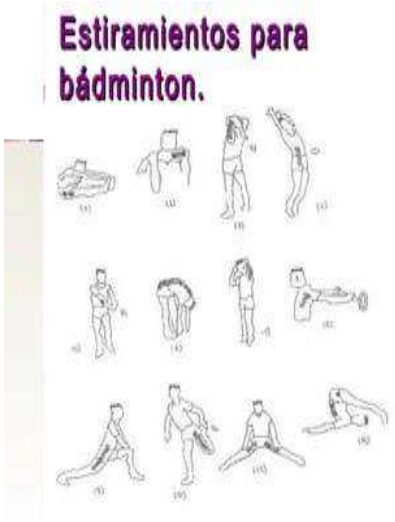
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

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'**

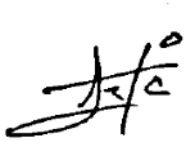
derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente 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






7/04/2026, 10:39:11
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


7/04/2026, 10:39:31
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/04/2026, 10:40:01
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/04/2026, 10:40:12
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 08/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

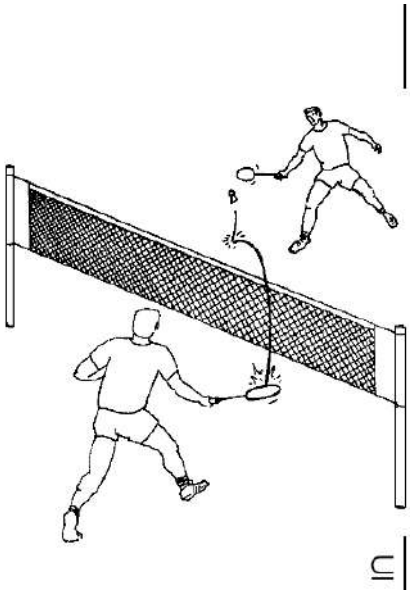
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

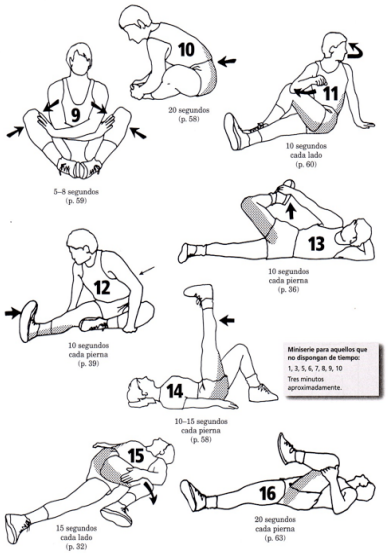
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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.		**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


8/04/2026, 10:42:27
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


8/04/2026, 10:42:43
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


8/04/2026, 10:46:06
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


8/04/2026, 10:46:37
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 14/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

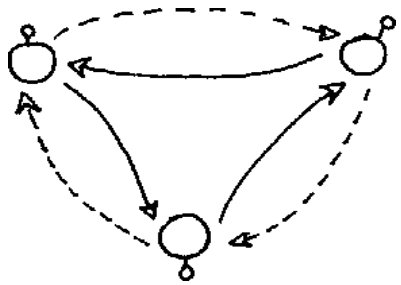
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

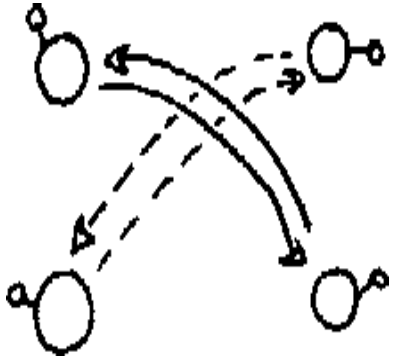
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

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 RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


14/04/2026, 10:31:45
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 10:32:09
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 10:32:15
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/04/2026, 10:34:05
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

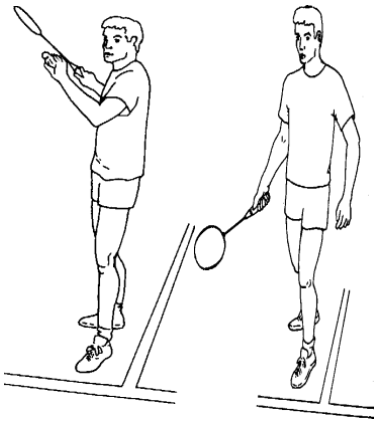
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

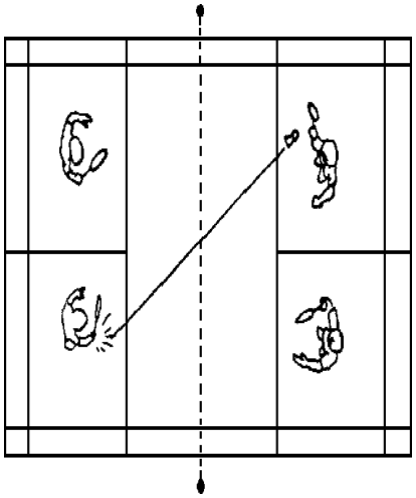
FECHA: 15/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

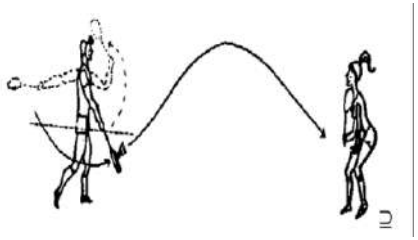
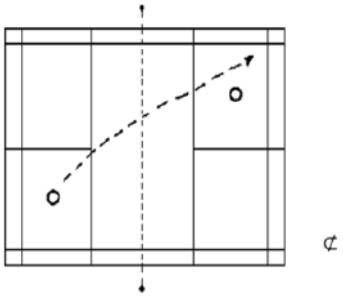
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

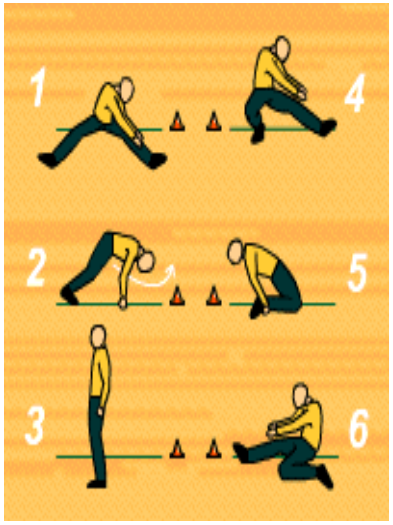
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

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






15/04/2026, 10:43:04
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


15/04/2026, 10:43:15
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 10:46:23
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 10:43:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

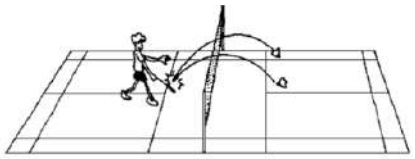
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

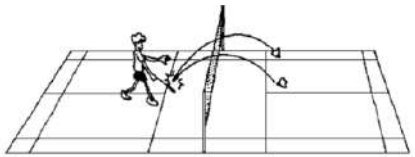
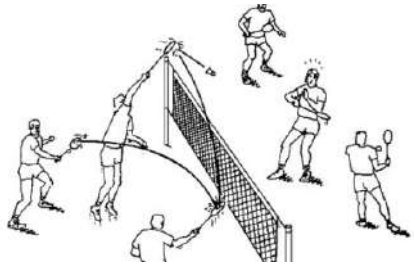
FECHA: 21/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

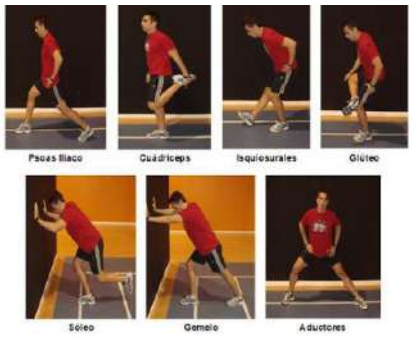
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

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’**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBSERVACIONES:

FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


15/04/2026, 10:43:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


21/04/2026, 10:59:36
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


21/04/2026, 10:59:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/04/2026 10:59:57
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

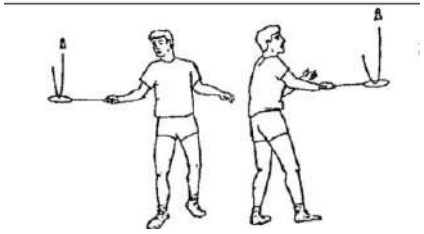
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

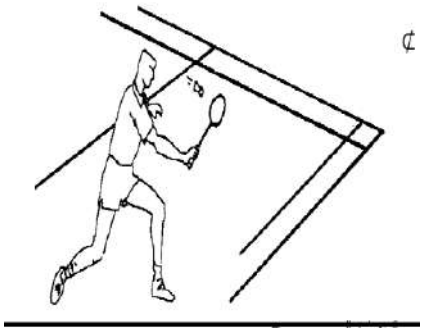
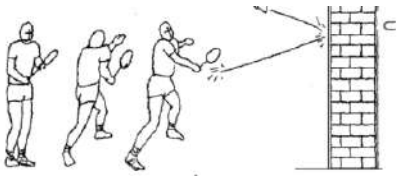
FECHA: 22/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación 14-15-16-17 AÑOS.

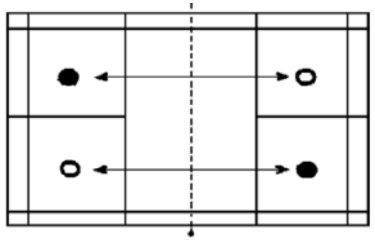
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

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




22/04/2026, 11:10:00
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


22/04/2026, 11:10:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


22/04/2026, 11:11:53
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


22/04/2026, 11:12:10
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

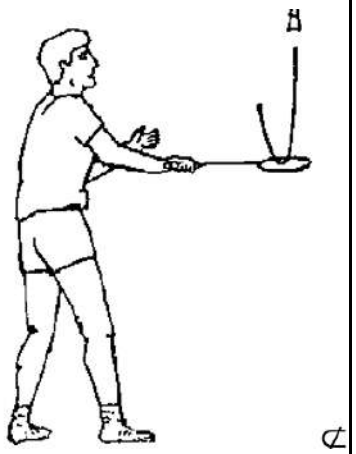
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

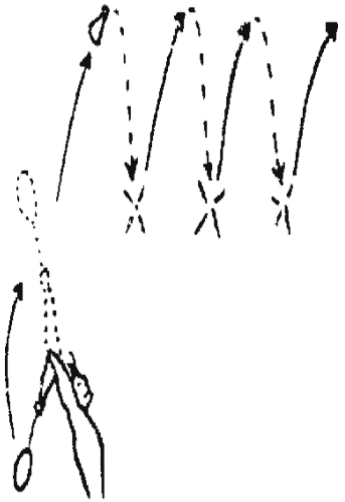
FECHA: 28/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

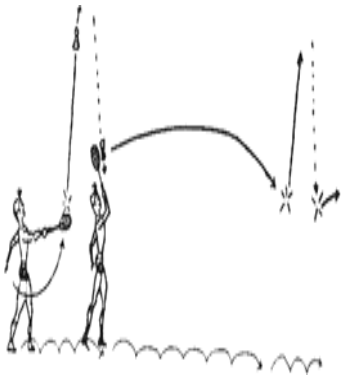
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

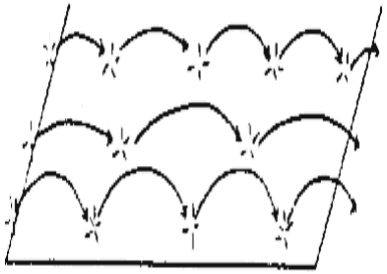
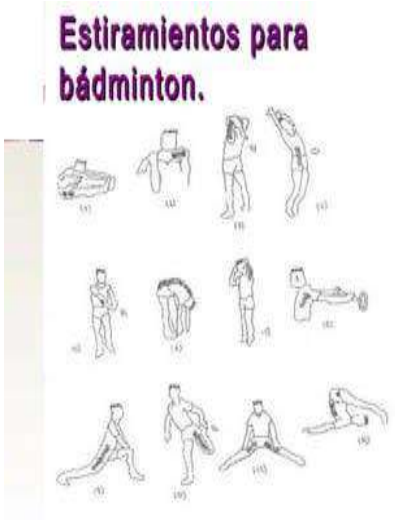
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

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


28/04/2026, 11:34:14
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/04/2026, 11:34:21
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


28/04/2026 11:36:50
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/04/2026, 11:36:58
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 29/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

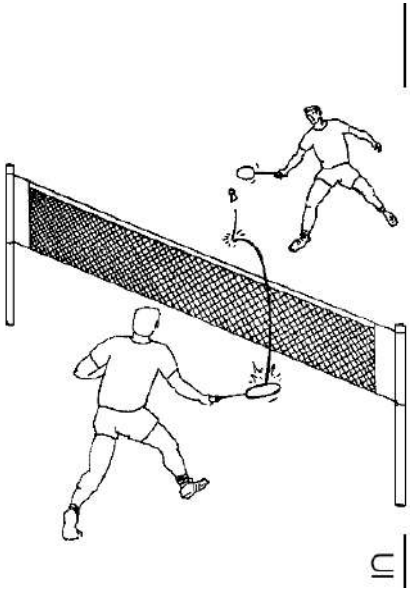
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

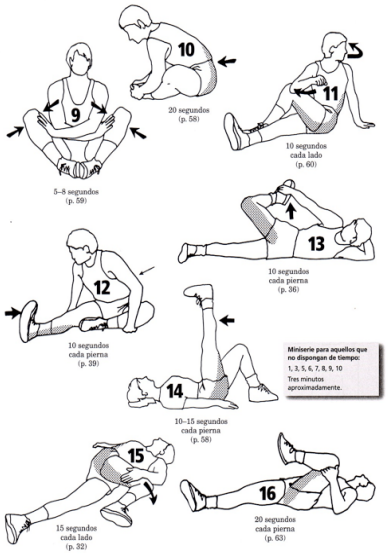
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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.		**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


29/04/2026, 11:37:23
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


29/04/2026, 11:37:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


29/04/2026, 11:38:57
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
Eternit


29/04/2026, 11:39:09
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

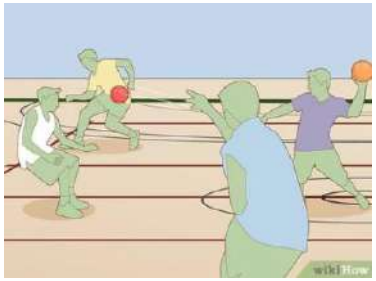
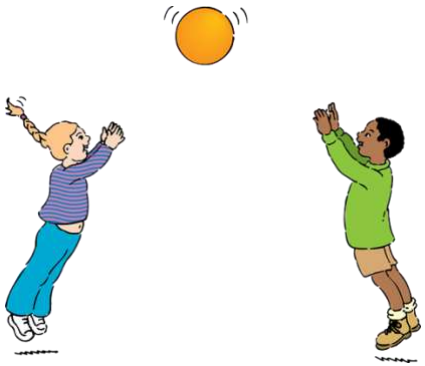
FECHA: 03/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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’**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBSERVACIONES: ESTA PLANEACION NO SE EJECUTO PORQUE ERA DIA FESTIVO AL SER SEMANA SANTA.





_____ _____ _____

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

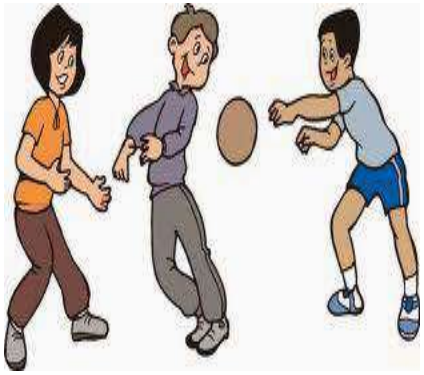
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

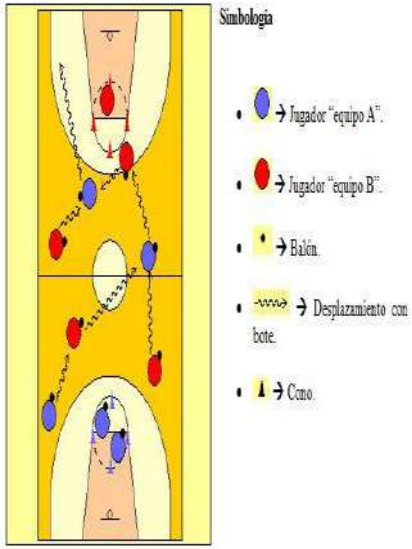
FECHA: 08/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

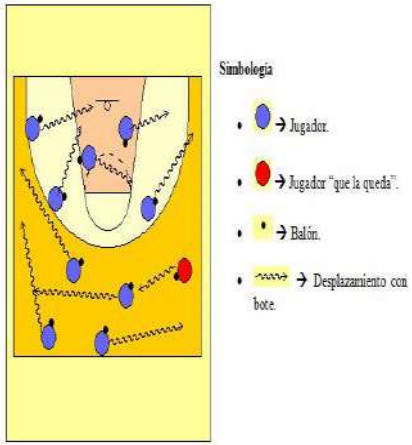
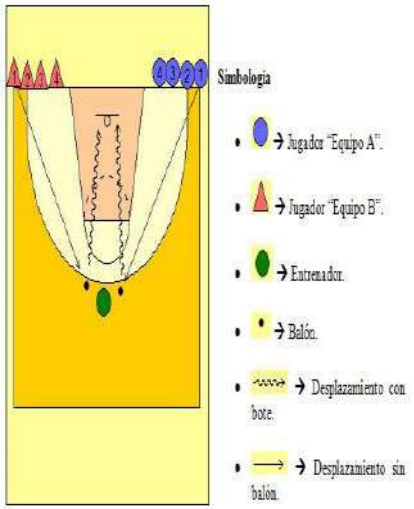
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

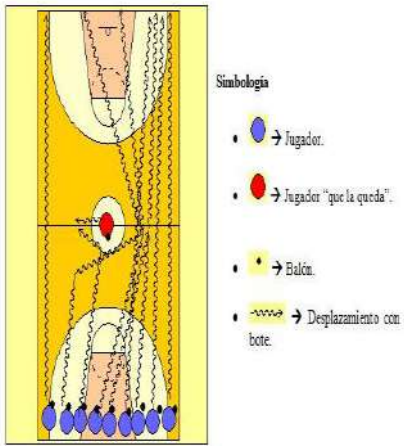
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

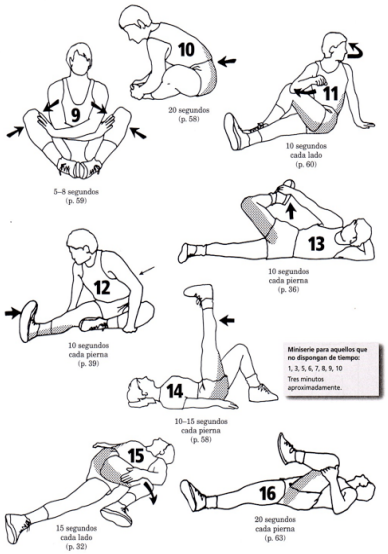
OBJETIVO TACTICO:

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


8/04/2026, 7:23:01
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


8/04/2026, 7:23:09
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


9/04/2026, 7:42:55
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


8/04/2026, 7:42:57
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

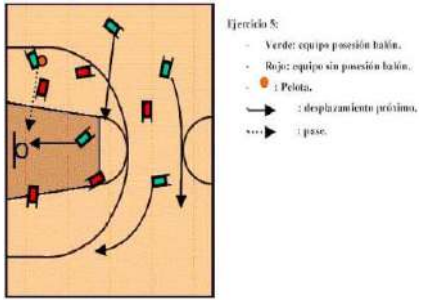
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 10/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

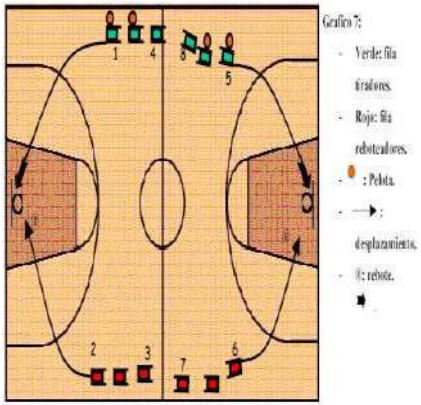
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

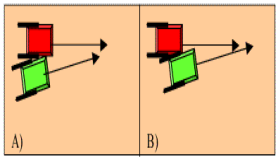
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

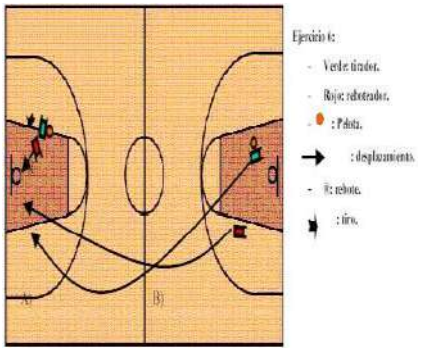
OBJETIVO TACTICO:

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.	 Gráfico 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 RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


10/04/2026, 8:15:12
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


10/04/2026, 8:15:21
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


10/04/2026, 8:16:44
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
GOL


10/04/2026, 8:16:57
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 15/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

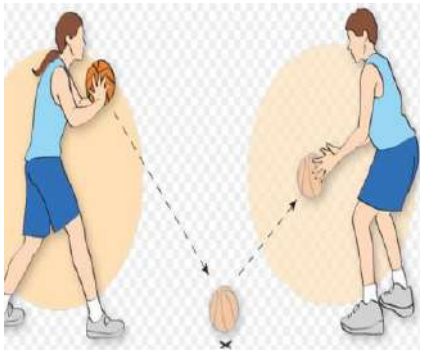
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

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 RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


15/04/2026, 7:30:22
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 7:30:33
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 7:58:32
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


15/04/2026, 7:58:48
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

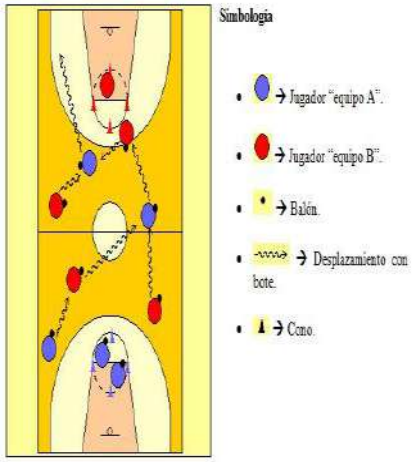
FECHA: 17/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

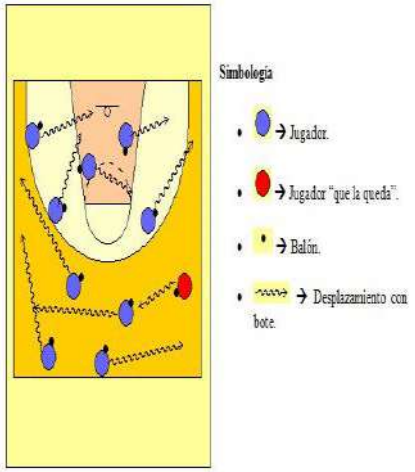
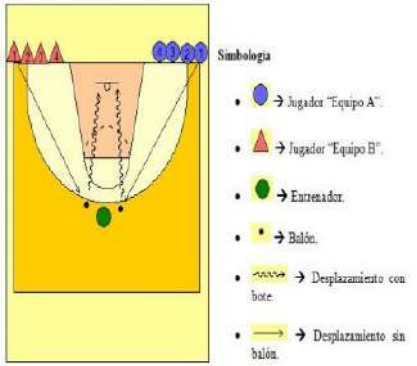
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

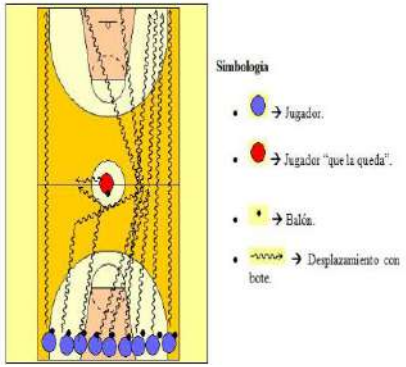
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

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.					

• 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:

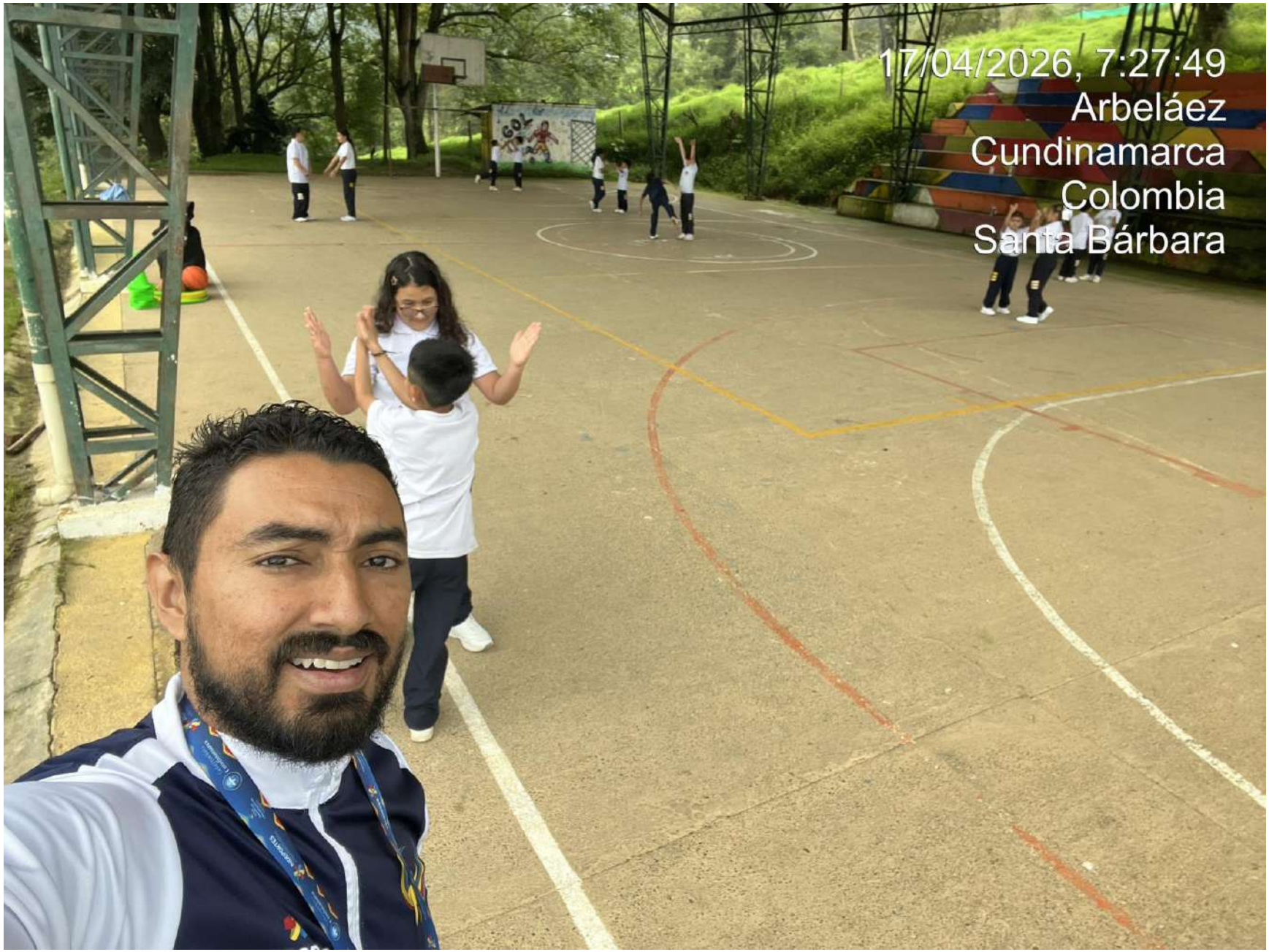




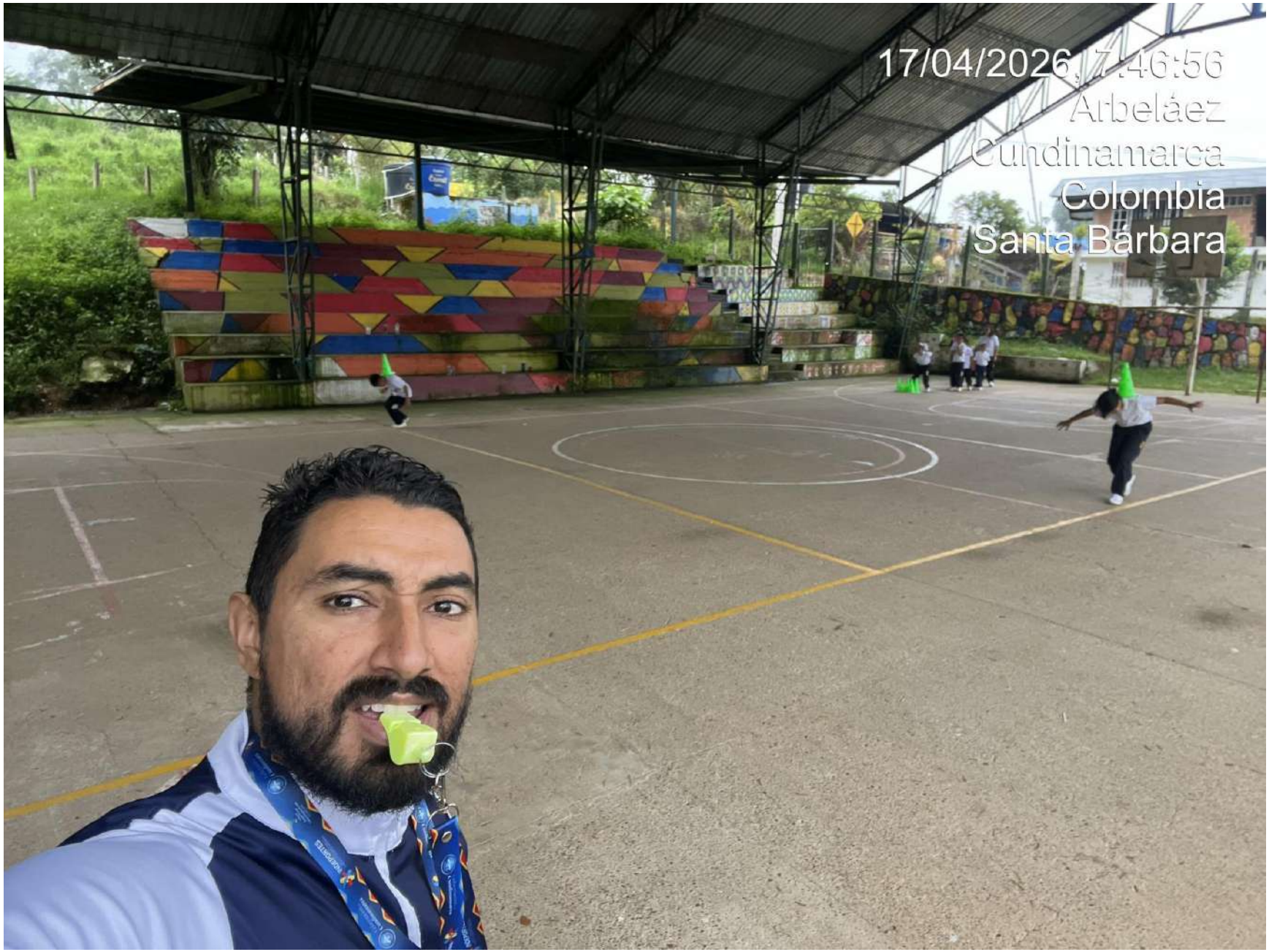
_____ _____ _____

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


17/04/2026, 7:15:22
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


17/04/2026, 7:27:49
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


17/04/2026, 7:46:30
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


17/04/2026, 7:46:56
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

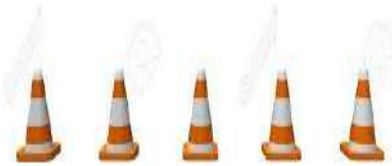
FECHA: 22/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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: ESTA PLANEACION NO SE EJECUTO YA QUE NO HUBO CLASE PARA BASICA PRIMARIA.

_____ _____ _____ **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

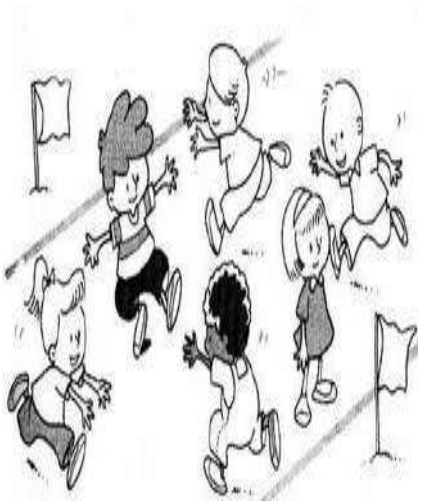
FECHA: 24/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

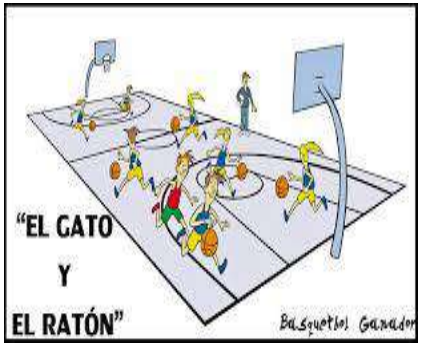
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

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




24/04/2026,07:30
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara
ENTRENADOR
DEPORTIVO
GOL


24/04/2026,07:10
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara
GOL


24/04/2026,07:00
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara
ENTRENADOR DEPORTIVO


24/04/2026 8:00
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

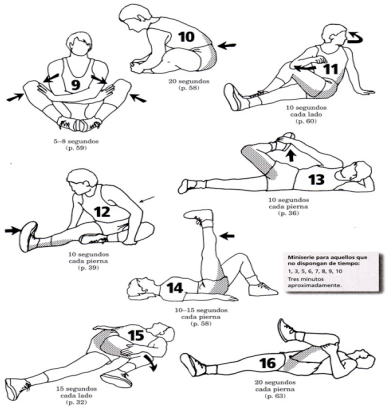
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 8

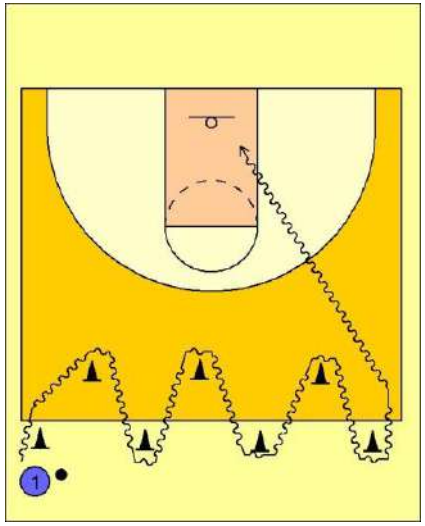
FECHA: 28/04/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

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: . ESTA PLANEACION NO SE EJECUTO PORQUE ESTABAN EN SEMANA DE EVALUACIONES DEL PRIMER PERIODO ACADEMICO





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

GESTOR PROVINCIAL



