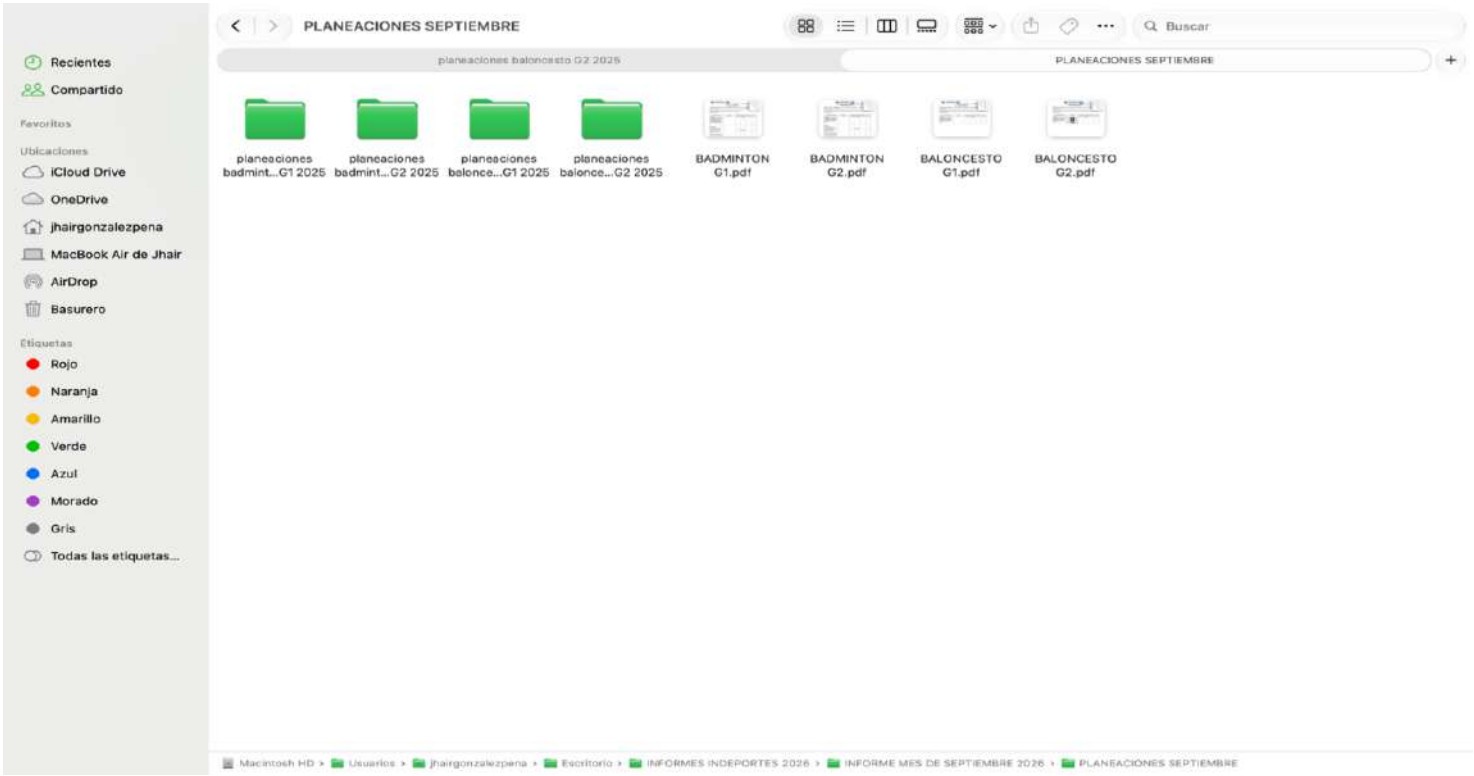
FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

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:	SEPTIEMBRE			ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO	
CONTRATISTA:	**JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA**					
SUPERVISOR:	**Del 01/09/2026 al 30/09/2026** 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		SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA		Se ejecutó la elaboración de las planeaciones por cada sesión de entrenamiento para los dos deportes a ejecutar en la institución educativa rural Zaragoza del municipio de Arbeláez del mes de septiembre.
ACTIVIDADES		INFORME DEL AVANCE DEL PROGRAMA
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		


PLANEACIONES SEPTIEMBRE
Buscar
planeaciones baloncesto G2 2025
PLANEACIONES SEPTIEMBRE
Recientes
Compartido
Favoritos
Ubicaciones
iCloud Drive
OneDrive
jhairgonzalezpena
MacBook Air de Jhair
AirDrop
Basurero
Etiquetas
Rojo
Naranja
Amarillo
Verde
Azul
Morado
Gris
Todas las etiquetas...
planeaciones badmint...G1 2025
planeaciones badmint...G2 2025
planeaciones balonce...G1 2025
planeaciones balonce...G2 2025
BADMINTON G1.pdf
BADMINTON G2.pdf
BALONCESTO G1.pdf
BALONCESTO G2.pdf
Macintosh HD › Usuarios › jhairgonzalezpena › Escritorio › INFORMES INDEPORTES 2026 › INFORME MES DE SEPTIEMBRE 2026 › PLANEACIONES SEPTIEMBRE

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2**	2. Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.
FECHA		SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA		Esta obligación, no se ejecutó para este periodo informado.
ACTIVIDADES		INFORME DEL AVANCE DEL PROGRAMA
TIPO DE EVIDENCIAS		PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		

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

FOTO

Disciplina deportiva: Balminton

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Emmanuel Mendez Tomes
APELLIDOS: Mendez Tomes
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 24 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: T.I. 1.131.213.199
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa Departamental Rural Zaragoza
Edad: 13 Talla de Calzado: 40 Talla pantalonta: 6 Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca Gradalupe Zaragoza
Nombres y Apellidos del padre: Eliecer Mendez Lunda
Documento de Identidad: 3993135 de Cajito Tolima
Teléfono: 3014632865
Nombres y Apellidos de la madre: Nirsa Tomes Hernandez
Documento de Identidad: 20391689 de Nilagua Cundinamarca
Teléfono: 302 819 2294
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nirsa Tomes Hernandez
Teléfono en caso de emergencia: 3134632865

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: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___NO X Cual ___
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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.

ENRIQUE MENDEZ TOMES
Firma del Menor
Tel: 311 213 3189
CELULAR 3134632865

INSTRUCTOR DEPORTIVO:
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!

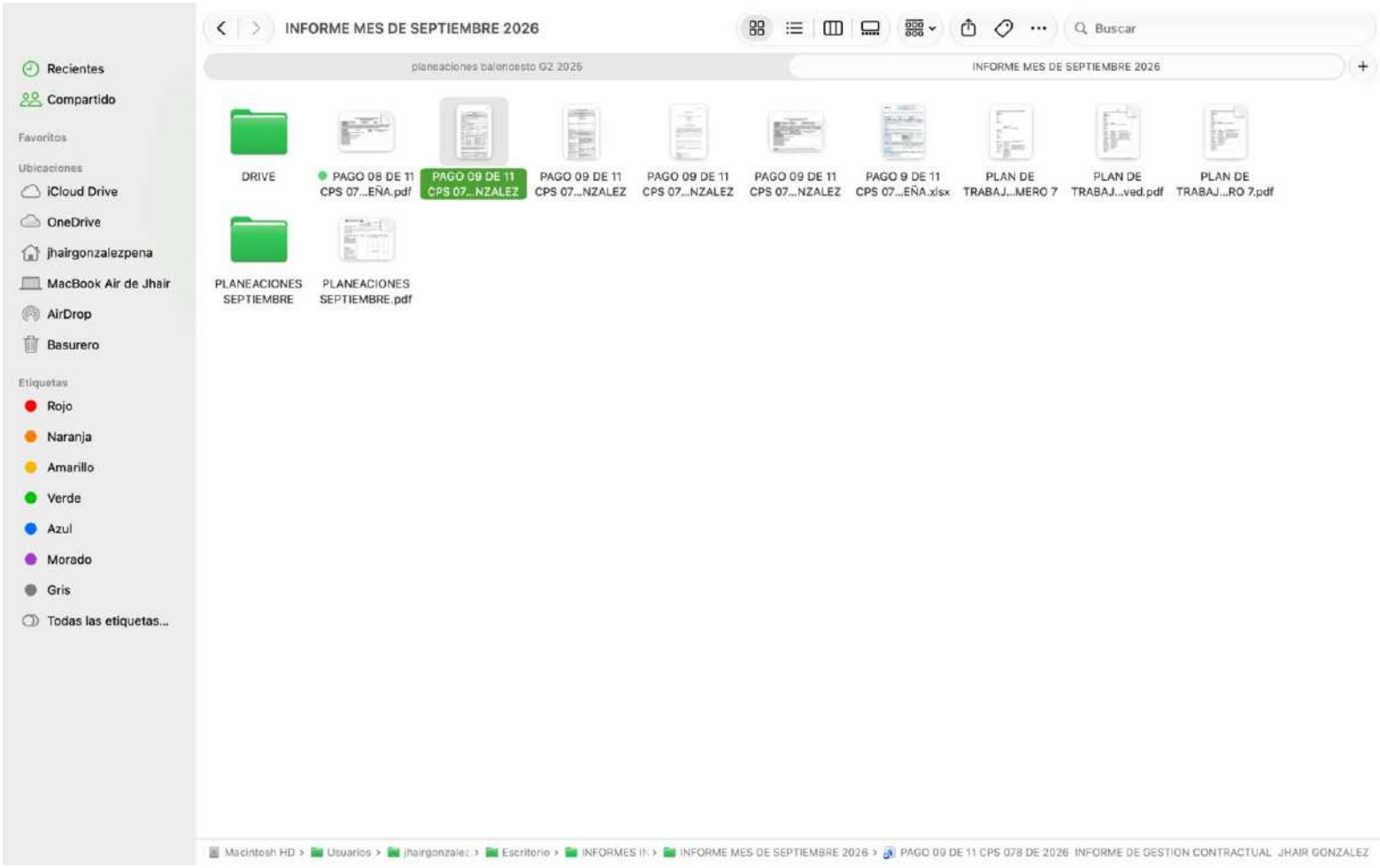
@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benedictonia Piso 3°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

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 SEPTIEMBRE 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		



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	BADMINTON G1	PLANEACION	BALONCESTO G1	PLANEACION	BADMINTON G1	
9:00AM-11:00AM	IEDR ZARAGOZA	BADMINTON G2	PLANEACION	BALONCESTO G2	PLANEACION	BADMINTON G2	
11:00AM-1:00PM	IEDR ZARAGOZA	BALONCESTO G1		PAUSAS ACTIVAS		BALONCESTO G2	
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	

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		2-4-7-9-11-14-16-18-21-23-25-28-30 DE SEPTIEMBRE 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 Septiembre Badminton G1 y G2: los días 4-7-11-14-18-21-25-28, Baloncesto grupo 1: los días 2-7-9-14-16-21-23-28-30 y Baloncesto G2: 2-4-9-11-16-18-23-25-30.
ACTIVIDADES		Planeaciones
TIPO DE EVIDENCIAS		N/A
EVIDENCIAS		


INFORME MES DE SEPTIEMBRE 2026
Buscar
planeaciones baloncesto G2 2025
INFORME MES DE SEPTIEMBRE 2026
Recientes
Compartido
Favoritos
Ubicaciones
iCloud Drive
OneDrive
jhairgonzalezpena
MacBook Air de Jhair
AirDrop
Basurero
Etiquetas
Rojo
Naranja
Amarillo
Verde
Azul
Morado
Gris
Todas las etiquetas...
DRIVE
PAGO 08 DE 11 CPS 07...EÑA.pdf
PAGO 09 DE 11 CPS 07...NZALEZ
PAGO 09 DE 11 CPS 07...NZALEZ
PAGO 09 DE 11 CPS 07...NZALEZ
PAGO 09 DE 11 CPS 07...NZALEZ
PAGO 9 DE 11 CPS 07...EÑA.xlsx
PLAN DE TRABAJ...MERO 7
PLAN DE TRABAJ...ved.pdf
PLAN DE TRABAJ...RO 7.pdf
PLANEACIONES SEPTIEMBRE
PLANEACIONES SEPTIEMBRE.pdf
Macintosh HD
Usuarios
jhairgonzalez
Escritorio
INFORMES IN
INFORME MES DE SEPTIEMBRE 2026
PAGO 09 DE 11 CPS 078 DE 2026 INFORME DE GESTION CONTRACTUAL JHAIR GONZALEZ

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		2-4-7-9-11-14-16-18-21-23-25-28-30 DE SEPTIEMBRE 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		2-4-7-9-11-14-16-18-21-23-25-28-30 DE SEPTIEMBRE 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 Septiembre los días 2-4-7-9-11-14-16-18-21-23-25-28-30 Lunes: de 7am a 9am BADMINTON G1, de 9am a 11am BADMINTON G2, de 11am a 1pm BALONCESTO G1. miercoles: de 7am a 9am BALONCESTO G1, de 9am a 11am BALONCESTO G2, Viernes: de 7am a 9am BADMINTON G1, de 9am a 11am BADMINTON G2, de 11am a 1pm BALONCESTO G2. -pausas activas: lunes y jueves de 1pm a 2pm y viernes de 11am a 2pm. -actividad mensual: juegos predeportivos con estudiantes de bachillerato. Actividad realizada el dia jueves 24 de septiembre.

ACTIVIDADES	Conformación plan de trabajo, Horarios.
TIPO DE EVIDENCIAS	Imágenes



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	BADMINTON G1	PLANEACION	BALONCESTO G1	PLANEACION	BADMINTON G1	
9:00AM - 11:00AM	IEDR ZARAGOZA	BADMINTON G2	PLANEACION	BALONCESTO G2	PLANEACION	BADMINTON G2	
11:00AM - 1:00PM	IEDR ZARAGOZA	BALONCESTO G1		PAUSAS ACTIVAS		BALONCESTO G2	
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

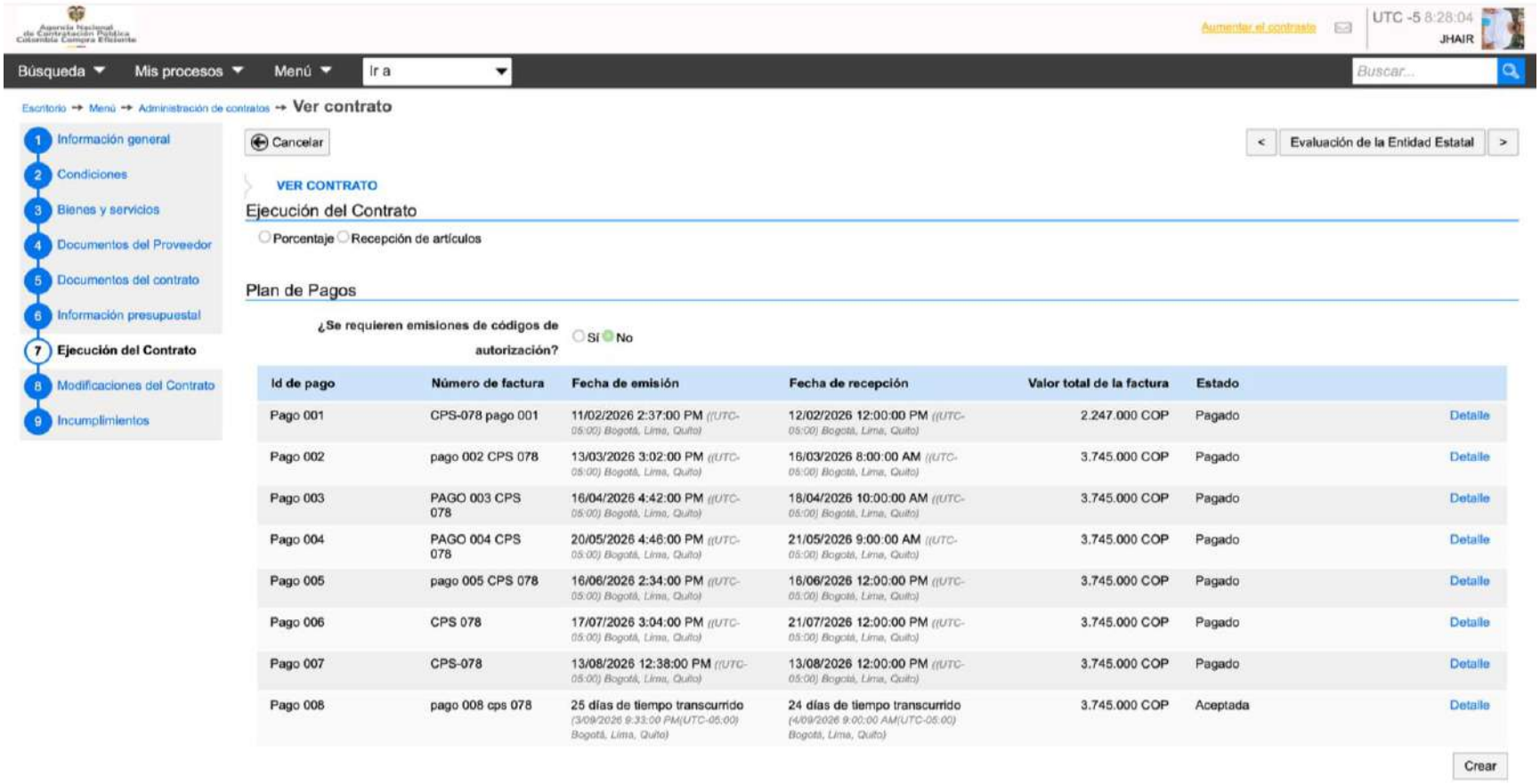
EVIDENCIAS

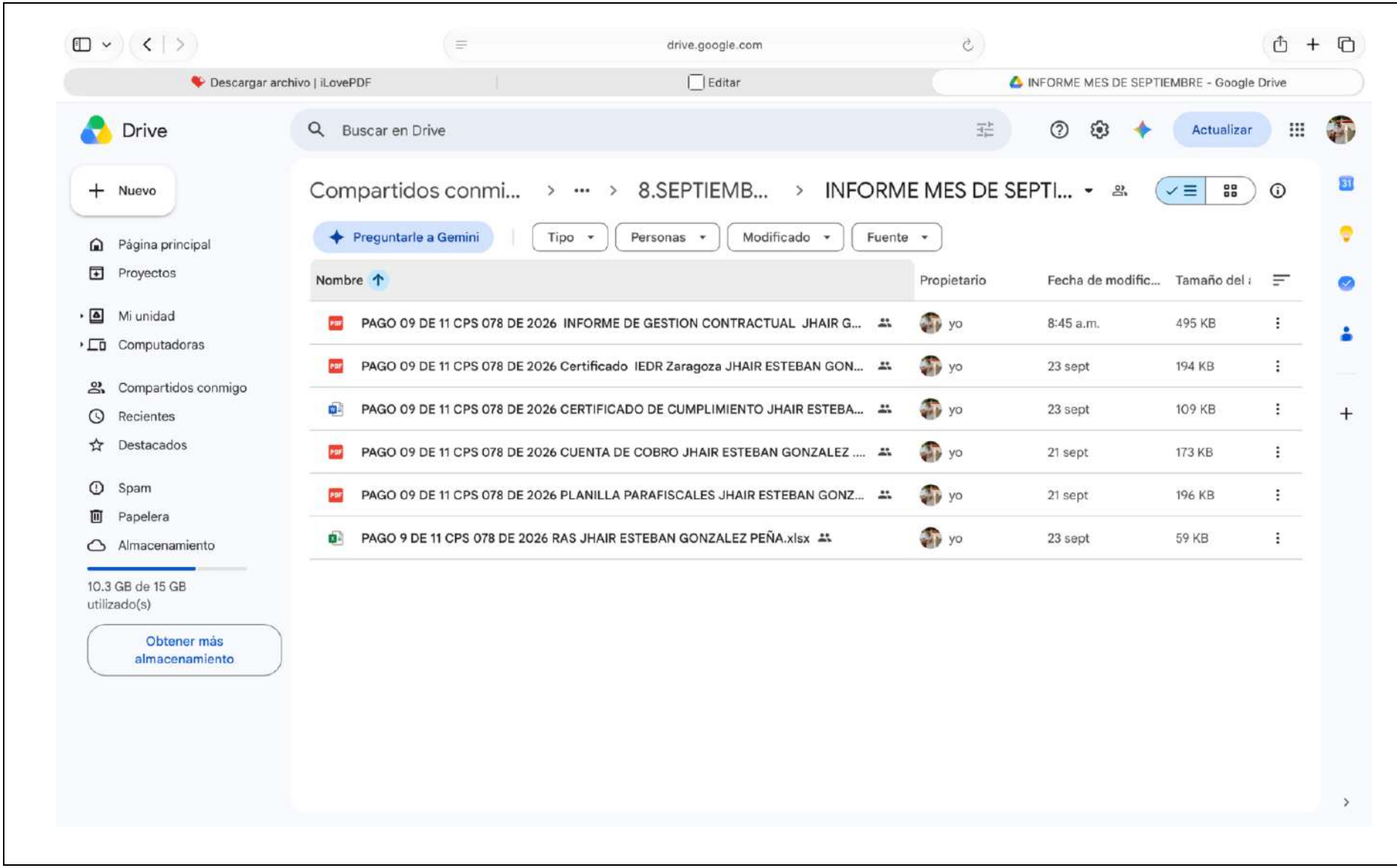
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	9	Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.
FECHA		17 DE SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA		Asistí y apoye el día jueves 17 de septiembre la unidad de exploradores en una actividad realizada en el municipio de Arbeláez en la IED JHON F KENNEDY, en la cual se realizo distintas actividades recreativas con los siguientes grados y horarios: De 8am a 9:30am se trabajó con los grados segundo y tercero. De 10:20am a 12:00m con los grados 4to y 5to. Esta actividad se realizó con el apoyo de la señora Camila Pinilla, quien venia de la gobernación de Cundinamarca a dictar las charlas en el aula.
ACTIVIDADES		Proyecto: Centros de formación, juego como medio de la enseñanza-aprendizaje, continuum energético, definición objetivos de entrenamiento y componentes de la carga.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotográficas Y PANTALLAZOS
EVIDENCIAS		





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 SEPTIEMBRE DE 2026
TEMA		Se consolido y presento Los documentos del presente informe contractual, fueron cargados al drive 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		


Aumentar el contraste
UTC -5 8:28:04
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 | 13/03/2026 3:02:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 16/03/2026 8:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.745.000 COP | Pagado | Detalle
Pago 003 | PAGO 003 CPS 078 | 16/04/2026 4:42:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 18/04/2026 10:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.745.000 COP | Pagado | Detalle
Pago 004 | PAGO 004 CPS 078 | 20/05/2026 4:46:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 21/05/2026 9:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.745.000 COP | Pagado | Detalle
Pago 005 | pago 005 CPS 078 | 16/06/2026 2:34:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 16/06/2026 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.745.000 COP | Pagado | Detalle
Pago 006 | CPS 078 | 17/07/2026 3:04:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 21/07/2026 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.745.000 COP | Pagado | Detalle
Pago 007 | CPS-078 | 13/08/2026 12:38:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 13/08/2026 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.745.000 COP | Pagado | Detalle
Pago 008 | pago 008 cps 078 | 25 días de tiempo transcurrido (3/09/2026 9:33:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 24 días de tiempo transcurrido (4/09/2026 9:00:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) | 3.745.000 COP | Aceptada | Detalle
Crear
Documentos de ejecución del contrato


drive.google.com
Descargar archivo | iLovePDF
Editar
INFORME MES DE SEPTIEMBRE - Google Drive
Drive
Buscar en Drive
Actualizar
Nuevo
Página principal
Proyectos
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
10.3 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos conmi...
8.SEPTIEMB...
INFORME MES DE SEPTI...
Preguntarle a Gemini
Tipo
Personas
Modificado
Fuente
Nombre
Propietario
Fecha de modific...
Tamaño del
PAGO 09 DE 11 CPS 078 DE 2026 INFORME DE GESTION CONTRACTUAL JHAIR G... yo 8:45 a.m. 495 KB
PAGO 09 DE 11 CPS 078 DE 2026 Certificado IEDR Zaragoza JHAIR ESTEBAN GON... yo 23 sept 194 KB
PAGO 09 DE 11 CPS 078 DE 2026 CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO JHAIR ESTEBA... yo 23 sept 109 KB
PAGO 09 DE 11 CPS 078 DE 2026 CUENTA DE COBRO JHAIR ESTEBAN GONZALEZ .... yo 21 sept 173 KB
PAGO 09 DE 11 CPS 078 DE 2026 PLANILLA PARAFISCALES JHAIR ESTEBAN GONZ... yo 21 sept 196 KB
PAGO 9 DE 11 CPS 078 DE 2026 RAS JHAIR ESTEBAN GONZALEZ PEÑA.xlsx yo 23 sept 59 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 SEPTIEMBRE DE 2026.
TEMA		Presente y adjunte el certificado de cumplimiento, carta de presentación y certificado mensual que da la institución del mes de septiembre de 2026, con los días y horarios de intervención, 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 Septiembre del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato, con la siguiente carga horaria en la institución:

- Lunes: de 7:00am a 2:00pm
- Miércoles: de 7:00am a 2:00pm
- viernes: de 7:00am a 2:00pm

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez al primer (01) día del mes octubre 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.

SEPTIEMBRE DE 202

ANEXO 1

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 Septiembre los días 2-4-7-9-11-14-16-18-21-23-25-28-30

Lunes: de 7am a 9am BADMINTON G1, de 9am a 11am BADMINTON G2, de 11am a 1pm BALONCESTO G1.

miercoles: de 7am a 9am BALONCESTO G1, de 9am a 11am BALONCESTO G2,

Viernes: de 7am a 9am BADMINTON G1, de 9am a 11am BADMINTON G2, de 11am a 1pm BALONCESTO G2.

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

-actividad mensual: juegos predeportivos con estudiantes de bachillerato. Actividad realizada el dia jueves 24 de septiembre.

INDEPORTES

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	BADMINTON G1	PLANEACION	BALONCESTO G1	PLANEACION	BADMINTON G1	
9:00AM - 11:00AM	IEDR ZARAGOZA	BADMINTON G2	PLANEACION	BALONCESTO G2	PLANEACION	BADMINTON G2	
11:00AM - 1:00PM	IEDR ZARAGOZA	BALONCESTO G1		PAUSAS ACTIVAS		BALONCESTO G2	
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 2.

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

Actividad realizada: Asistí y apoyé el día jueves 17 de septiembre la unidad de exploradores en una actividad realizada en el municipio de Arbeláez en la IED JHON F KENNEDY, en la cual se realizó distintas actividades recreativas con los siguientes grados y horarios:

- De 8am a 9:30am se trabajó con los grados segundo y tercero.
- De 10:20am a 12:00m con los grados 4to y 5to.

Esta actividad se realizó con el apoyo de la señora Camila Pinilla, quien venia de la gobernación de Cundinamarca a dictar las charlas en el aula.


17/09/2026, 8:34:41
Carrera 7 10-5
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia
Colegio JF Kennedy
DEPARTAMENTAL JOHN F.
"Ser Kennedysta implica Ser cada dia Mejor."


17/09/2026, 8:58:26
Carrera 2 5-66
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia


17/09/2026, 9:08:00
Carrera 2 5-78
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia
EN NUESTRA
CLASE
CALENDARIO


17/09/2026, 9:19:55
Calle 5 2-68
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia


17/09/2026 10:26:24
Carrera 7 10-5
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia


17/09/2026 10:27:27
Calle 9 8-24
Arbelaez 252001
Cundinamarca
Colombia


CUNDEPORTES
17/09/2026, 10:39:45
Calle 8 8-46
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia


CUNDEPORTES
17/09/2026, 10:39:49
Calle 8 8-46
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia


17/09/2026, 10:39:53
Calle 9 9-10
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia
INDEPORTES


17/09/2026, 11:15:16
Carrera 7 9-147
Arbeláez 252001
Cundinamarca
Colombia
Colegio JF Kennedy

ANEXO 3.

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 y posteriormente cargados a la plataforma SECOP II una vez aprobados.

-Cuenta de cobro.

-Informe de gestión.

-Informe de evidencias.

-Planilla parafiscales.

- Certificación I.E.D.R ZARAGOZA



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	13/03/2026 3:02:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	16/03/2026 8:00:00 AM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	3.745.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 003	PAGO 003 CPS 078	16/04/2026 4:42:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	18/04/2026 10:00:00 AM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	3.745.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 004	PAGO 004 CPS 078	20/05/2026 4:46:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	21/05/2026 9:00:00 AM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	3.745.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 005	pago 005 CPS 078	16/06/2026 2:34:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	16/06/2026 12:00:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	3.745.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 006	CPS 078	17/07/2026 3:04:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	21/07/2026 12:00:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	3.745.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 007	CPS-078	13/08/2026 12:38:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	13/08/2026 12:00:00 PM *((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	3.745.000 COP	Pagado	Detalle
Pago 008	pago 008 cps 078	25 días de tiempo transcurrido *(3/09/2026 9:33:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	24 días de tiempo transcurrido *(4/09/2026 9:00:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*	3.745.000 COP	Aceptada	Detalle

Crear

Documentos de ejecución del contrato

ANEXO 4

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 Septiembre de 2026, con los días y horarios de intervención, 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 Septiembre del presente año, cumpliendo sus obligaciones de su respectivo contrato, con la siguiente carga horaria en la institución:

- Lunes: de 7:00am a 2:00pm
- Miércoles: de 7:00am a 2:00pm
- viernes: de 7:00am a 2:00pm

Se expide a solicitud del interesado.

Dada en Arbeláez al primer (01) día del mes octubre 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 s 12-16 Años Hombre	Adolescente s 12-16 Años Mujer	Adolescente s 12-16 Años LGTBIQ+	Adolescente s 12-16 Años Total
6	ARBELAEZ	1	0	0	1	10	20	0	30	9	8	0	17

N°	MUNICIPIOS	Jovenes 17 - 29 Años Hombre	Jovenes 17 - 29 Años Mujer	Jovenes 17 - 29 Años LGTBIQ+	Jovenes 17 - 29 Años Total	Adultos 30 - 59 Años Hombre	Adultos 30 - 59 Años Mujer	Adultos 30 - 59 Años LGTBIQ+	Adultos 30 - 59 Años Total	Adulto Mayor 60 En adelante Hombre	Adulto Mayor 60 En adelante Mujer	Adulto Mayor 60 En adelante LGTBIQ+	Adulto Mayor 60 En adelante Total
6	ARBELAEZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

N°	MUNICIPIOS	Discapacida d 0 - 5 Años Hombre	Discapacida d 0 - 5 Años Mujer	Discapacida d 0 - 5 Años Total	Discapacida d 6-11 Años Hombre	Discapacida d 6-11 Años Mujer	Discapacida d 6-11 Años Total	Discapacida d 12-16 Años Hombre	Discapacida d 12-16 Años Mujer	Discapacida d 12-16 Años Total	Discapacida d 17 - 29 Años Hombre	Discapacida d 17 - 29 Años Mujer	Discapacida d 17 - 29 Años Total	Discapacida d 30 - 59 Años Hombre	Discapacida d 30 - 59 Años Mujer	Discapacida d 30 - 59 Años Total	Discapacida d 60 En adelante Hombre	Discapacida d 60 En adelante Mujer	Discapacida d 60 En adelante Total
6	ARBELAEZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

N°	MUNICIPIOS	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO Hombre	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO Mujer	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO LGTBIQ+	VICTIMAS CONFLICTO ARMADO4	Total grupo poblacional Hombre	Total grupo poblacional Mujer	Total grupo poblacional LGTBIQ+	Total grupo poblacional Total	GRUPO ETNICO TOTAL HOMBRE	GRUPO ETNICO TOTAL MUJER	GRUPO ETNICO TOTAL LGTBIQ+	GRUPO ETNICO TOTAL
6	ARBELAEZ	0	0	0	0	20	28	0	48	0	0	0	0

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

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.</td>
<td rowspan="2">JUEGOS PREDEPORTIVOS CON TODA LA INSTITUCION:

Esta actividad se llevó a cabo el jueves 24 de septiembre en las instalaciones de la institución educativa, desde las 10:15am hasta la 12:00m. Al inicio de la jornada se llevó a cabo una actividad de recreación dirigida con los niños, niñas.</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 : Juegos predeportivos.

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

POBLACION : Estudiantes bachillerato.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta actividad se llevó a cabo el jueves 24 de septiembre en las instalaciones de la institución educativa, desde las 10:15am hasta la 12:00m. Al inicio de la jornada se llevó a cabo una actividad de recreación dirigida con los niños, niñas, y docentes.

Al terminar la actividad anteriormente nombrada, se iban ubicando a cada curso en una estación, la cual duraba 15 minutos cada una y rotaban. Las estaciones eran las siguientes:

- ✓ Tiro libre baloncesto
- ✓ Carrera de encostalados
- ✓ Ponerse la camiseta
- ✓ Relevos con pelota
- ✓ Pintura de manos
- ✓ Lanzamiento de balón por equipos en fila

Se pudo evidenciar la gran participación de los estudiantes, estuvieron muy dispuestos y dieron todo de si en cada prueba. Al finalizar cada curso debía pintar en una tela la palma de la mano.


24/09/2026,11:22
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


24/09/2026,11:49
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


24/09/2026,10:55
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


24/09/2026,10:35
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara

PAUSAS ACTIVAS


07/09/2026,12:19
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


30/09/2026,10:19
Arboláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


25/09/2026,11:17
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


16/09/2026,11:19
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara

PLANEACIONES

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO G1

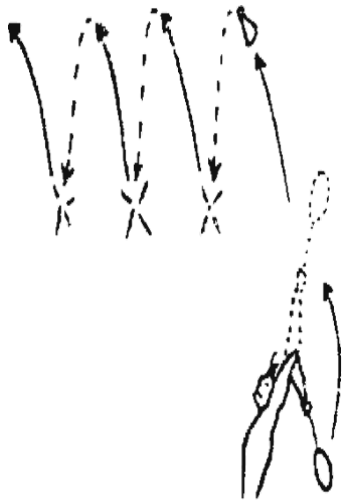
FECHA: 04/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS

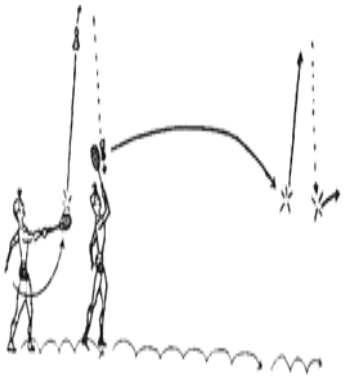
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

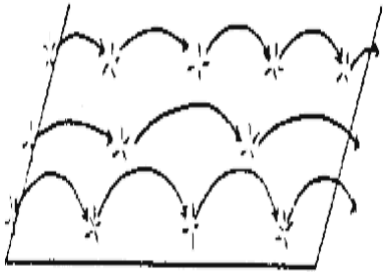
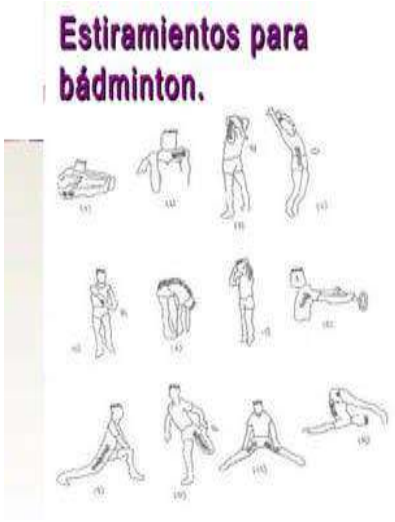
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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: ESTA PLANEACIÓN NO SE EJECUTO YA QUE NO HUBO CLASE EN LA INSTITUCIÓN.





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

GESTOR PROVINCIAL






INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


JORNADA
DEPORTIVA ESCOLAR
COMPLEMENTARIA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

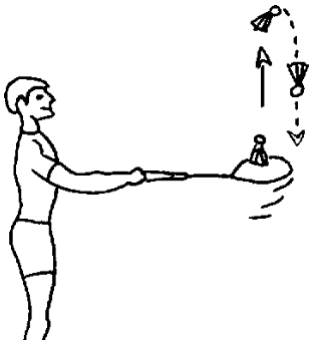
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 07/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS

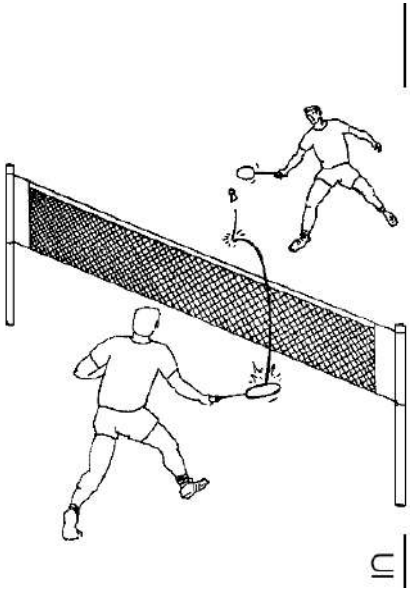
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

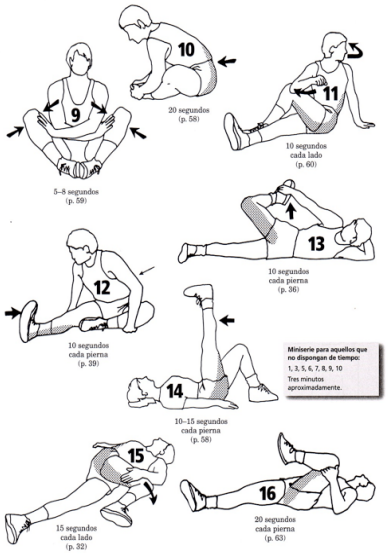
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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: los estudiantes que aparecen en uniforme de diario y no de educación física, es porque tenían unas exposiciones y debían ir en ese uniforme ese día.





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

GESTOR PROVINCIAL


7/09/2026, 10:34:24
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 10:33:49
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 10:34:21
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 10:34:02
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 11/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

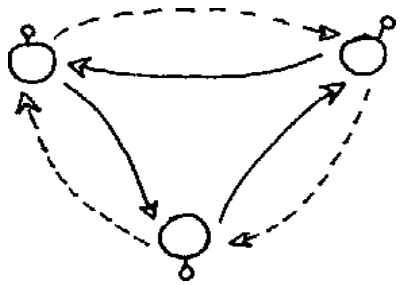
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

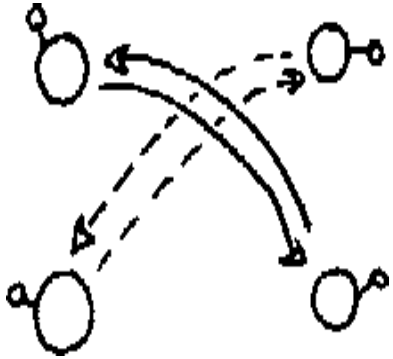
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

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






11/09/2026, 10:24:27
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026, 10:24:30
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026, 10:27:07
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026, 10:27:16
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

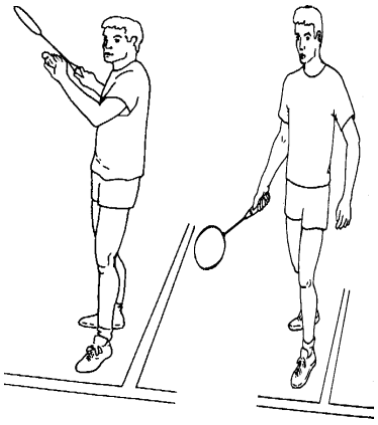
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

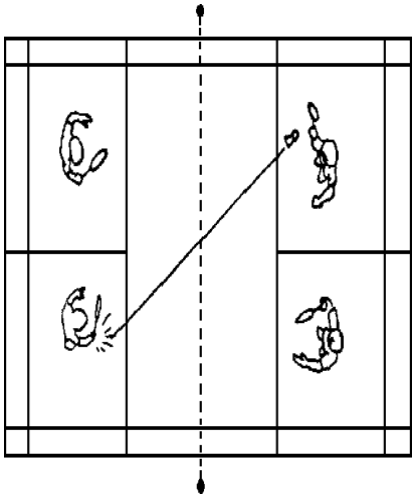
FECHA: 14/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

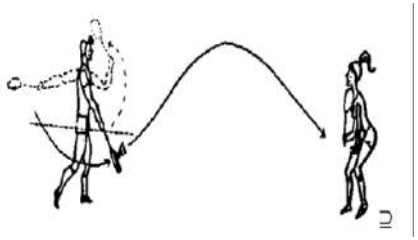
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

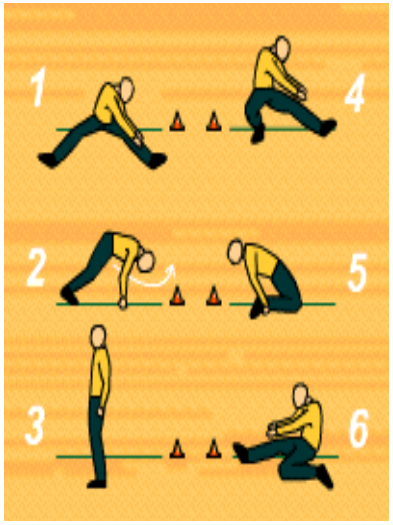
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

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:



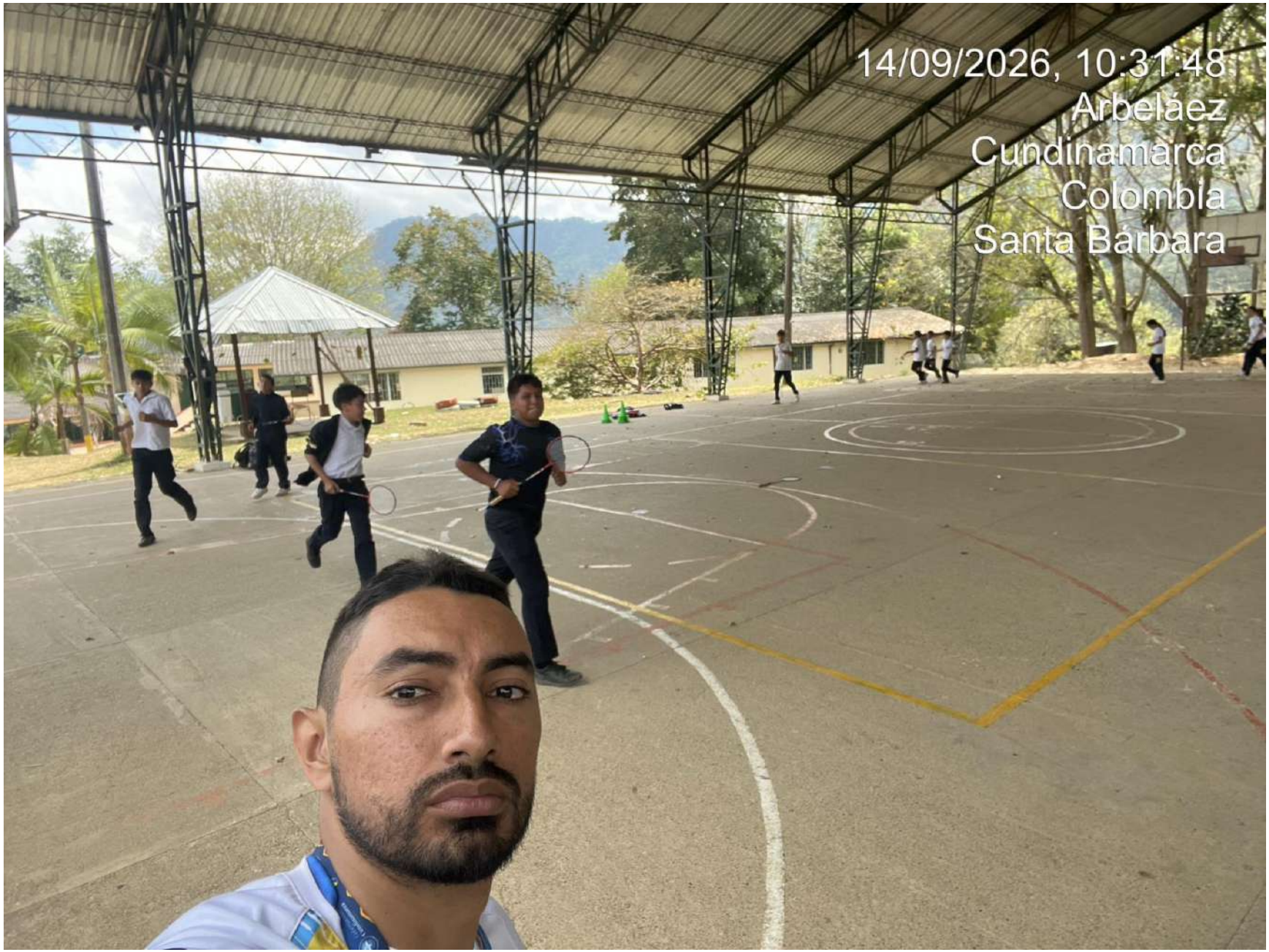


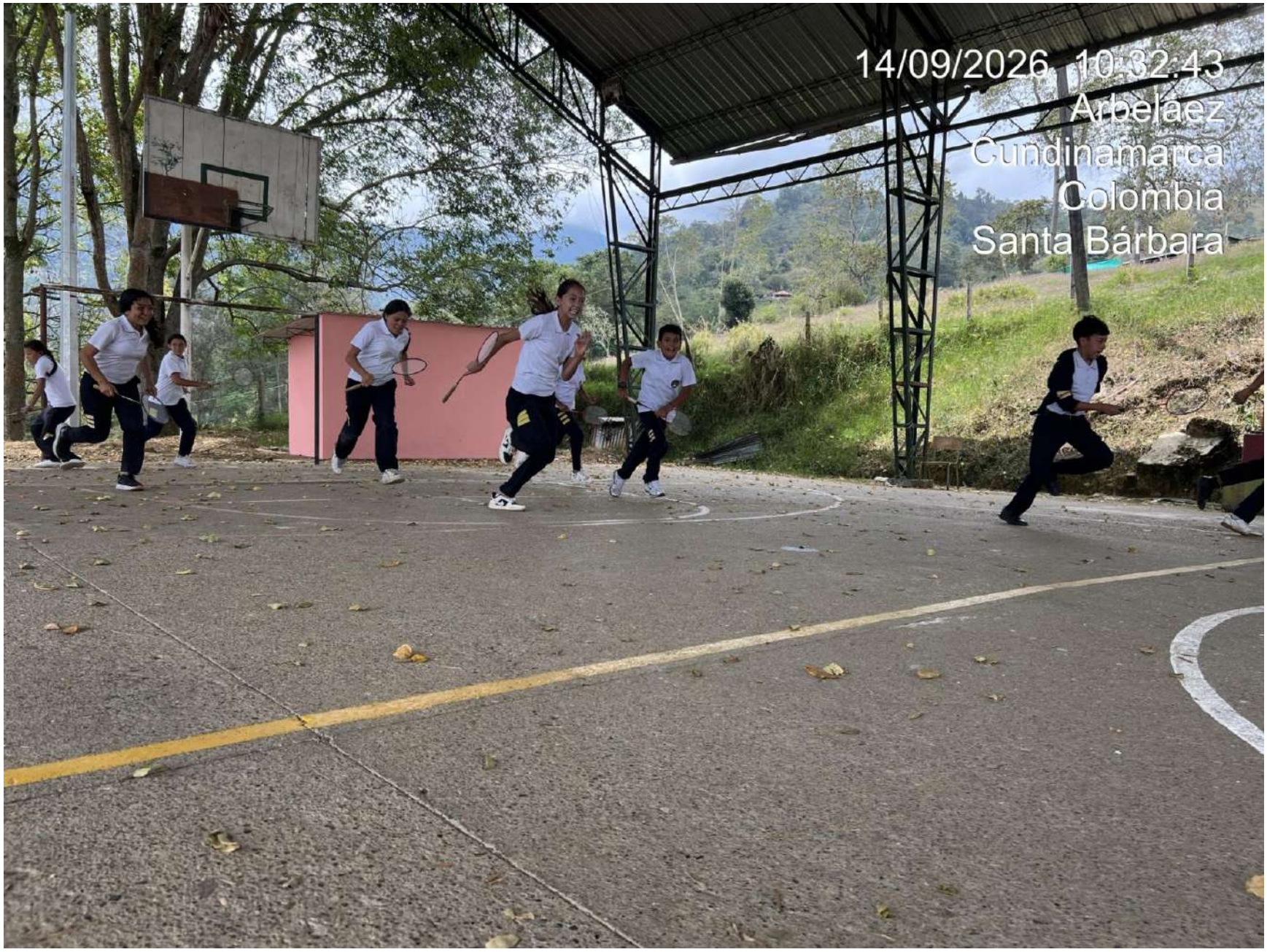
_____ _____ _____ **FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL**

GESTOR PROVINCIAL


14/09/2026, 10:31:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026, 10:31:38
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026, 10:31:48
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026 10:32:43
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

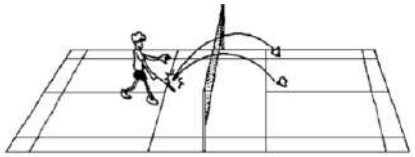
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

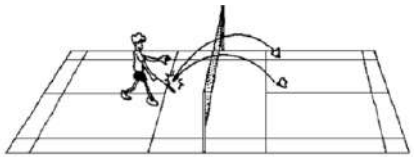
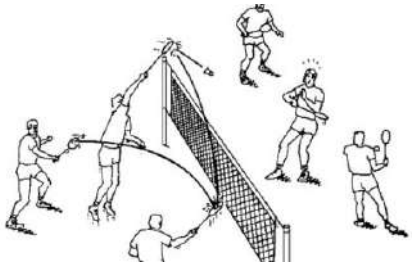
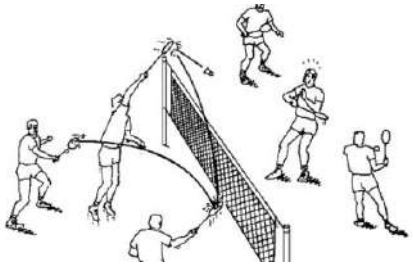
FECHA: 18/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

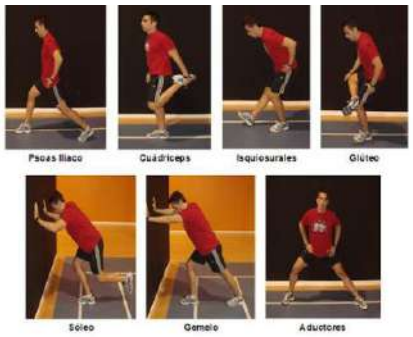
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

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




18/09/2026 10:45:00
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 10:45:12
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 10:45:41
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 10:45:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

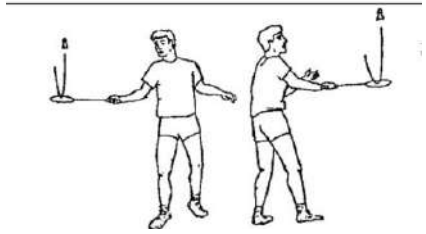
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

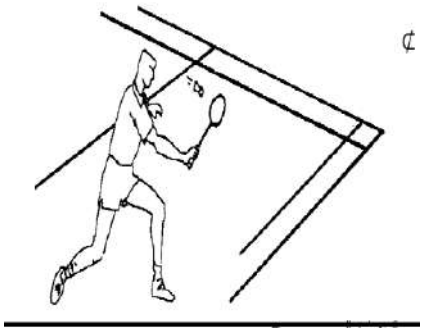
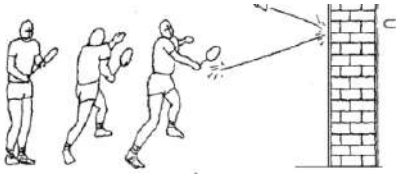
FECHA: 21/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Badminton. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

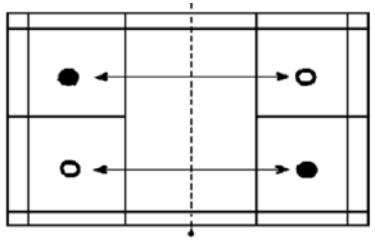
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

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


21/09/2026, 10:45:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


21/09/2026 10:45:24
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara
GUERRERO
18


21/09/2026, 10:45:32
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/09/2026, 10:45:43
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

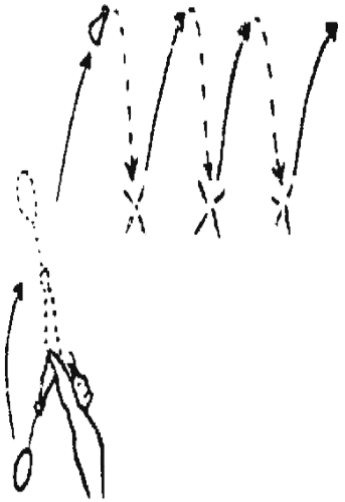
FECHA: 25/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G1, 11-12-13 AÑOS

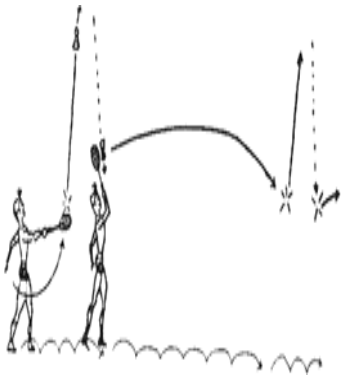
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

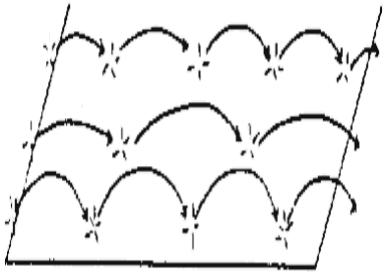
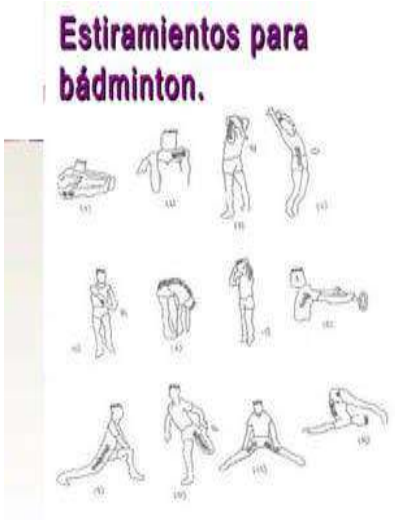
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

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


25/09/2026, 10:49:18
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


25/09/2026, 10:50:46
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


25/09/2026, 10:51:02
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


25/09/2026, 10:51:17
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 28/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G1 11-12-13 AÑOS.

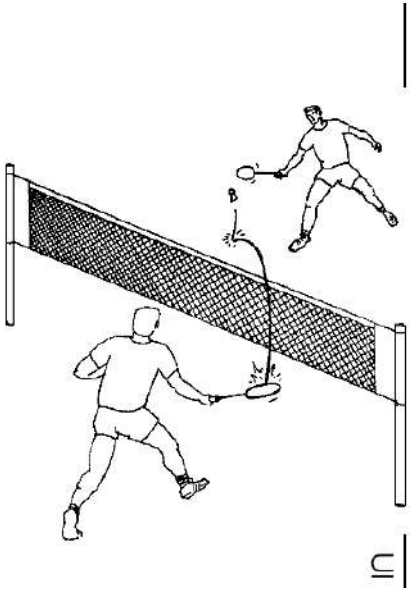
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

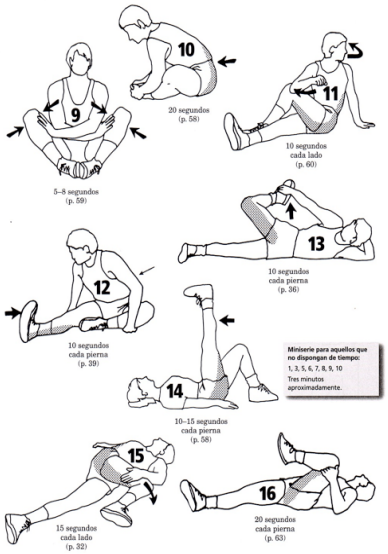
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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**


28/09/2026, 10:54:54
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/09/2026, 11:04:37
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/09/2026, 11:05:26
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/09/2026, 11:08:27
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
Eternit

PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

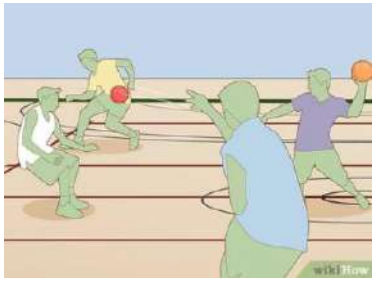
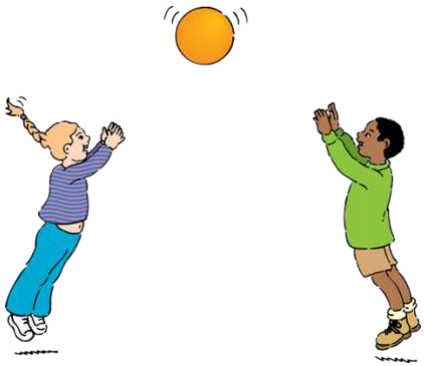
FECHA: 02/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

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:





_____ _____ _____

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


2/09/2026, 7:05:14
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


2/09/2026, 7:05:29
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


2/09/2026, 7:06:23
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


2/09/2026, 7:07:21
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 07/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

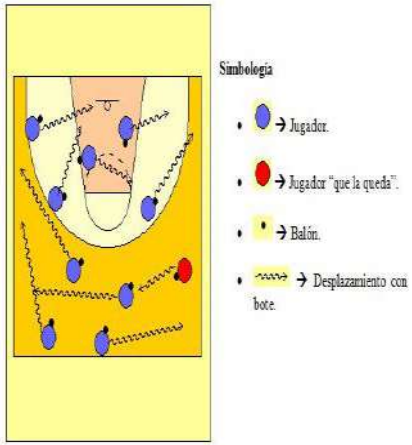
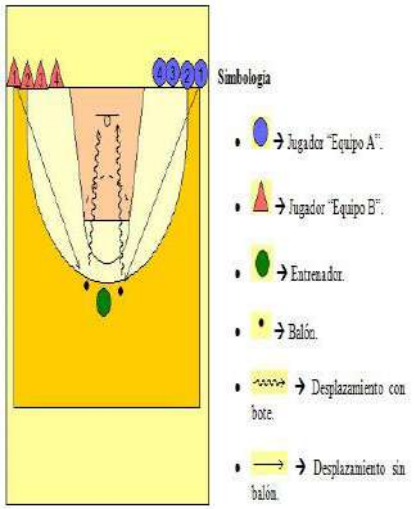
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

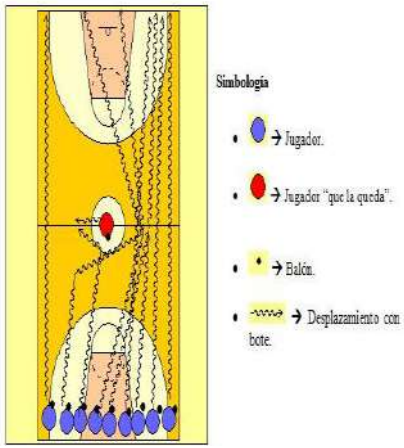
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

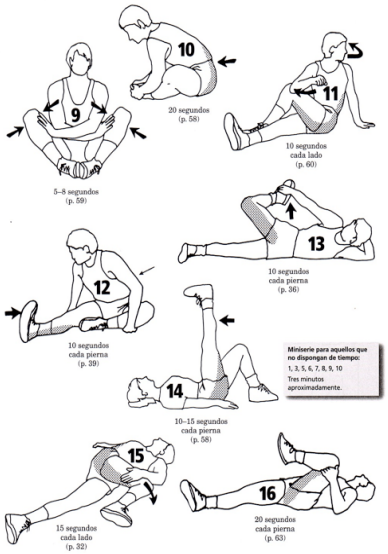
OBJETIVO TACTICO:

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**


7/09/2026, 7:29:29
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 7:29:35
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 7:29:51
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 7:29:55
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 09/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

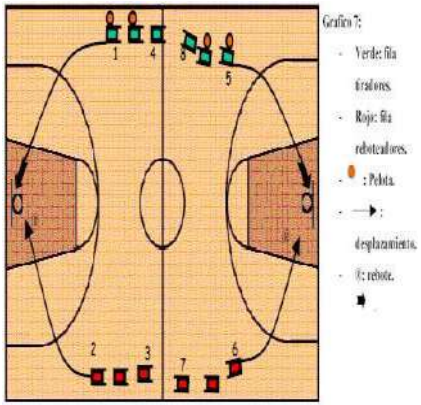
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

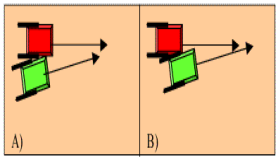
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

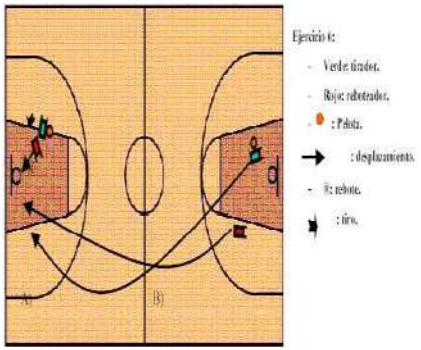
OBJETIVO TACTICO:

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


9/09/2026, 7:31:30
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


9/09/2026, 7:31:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


9/09/2026, 7:31:42
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


9/09/2026, 7:32:21
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 14/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

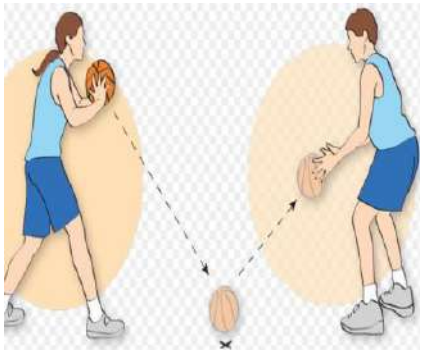
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

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






14/09/2026, 7:48:45
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026 7:52:59
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026, 7:53:07
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026, 7:57:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

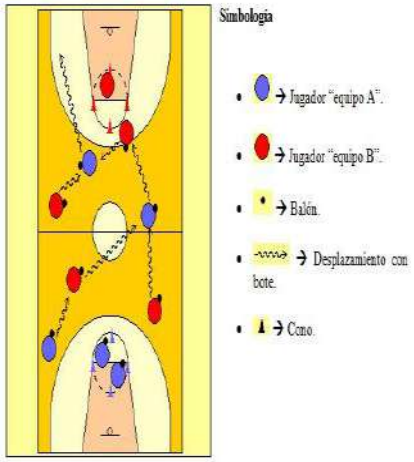
FECHA: 16/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS

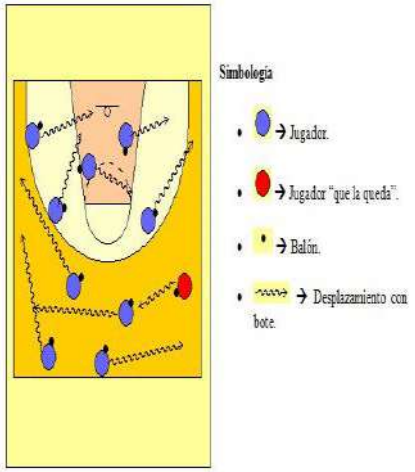
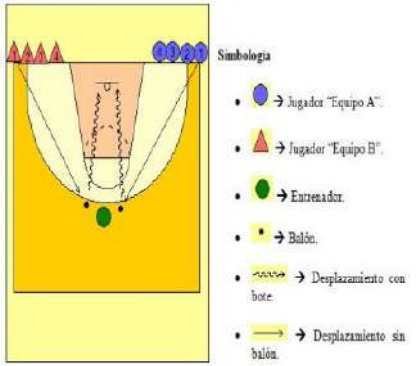
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

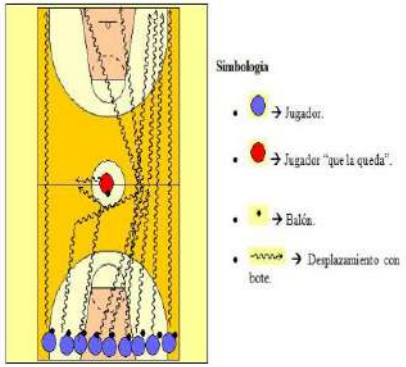
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

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'**

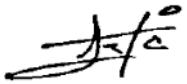
correrán rápidamente a coger el balón. • Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. • El primero que anote sumará un punto para su equipo. • No se eliminará a ningún jugador.					
• **20 minutos:** juego Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. • Cada 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:





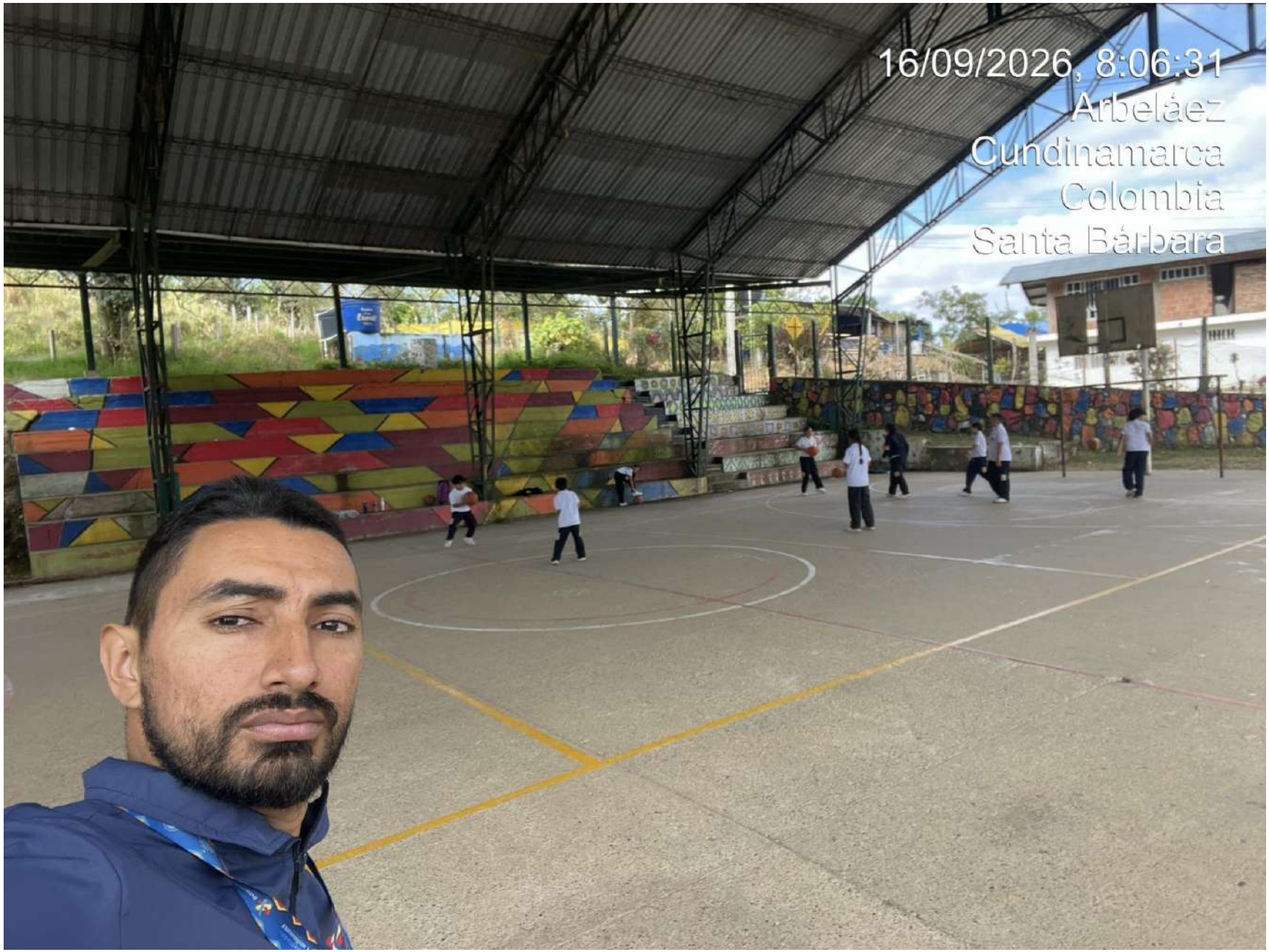
FIRMA MAESTRO/FORMADOR SUPERVISOR MUNICIPAL GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


16/09/2026, 8:03:16
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


16/09/2026, 8:03:19
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


16/09/2026 8:03:29
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


16/09/2026, 8:06:31
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

FECHA: 21/09/2026. **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**




21/09/2026, 8:32:43
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/09/2026, 8:32:50
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/09/2026, 8:38:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/09/2026, 8:38:15
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

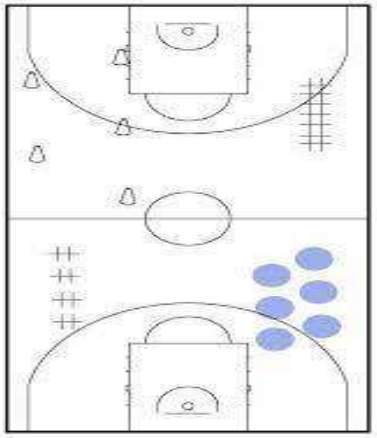
FECHA: 23/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

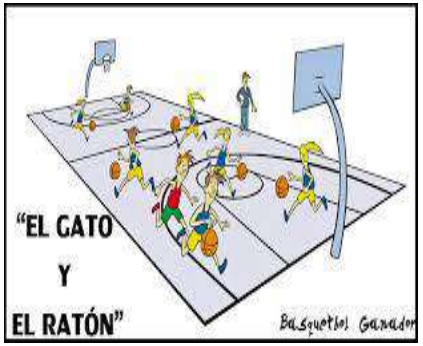
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

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


23/09/2026, 8:49:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


23/09/2026, 8:49:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


23/09/2026, 8:49:37
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


23/09/2026, 8:49:39
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

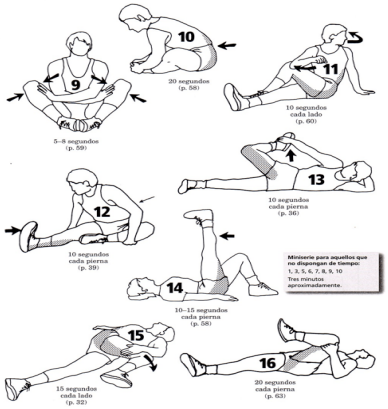
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 8

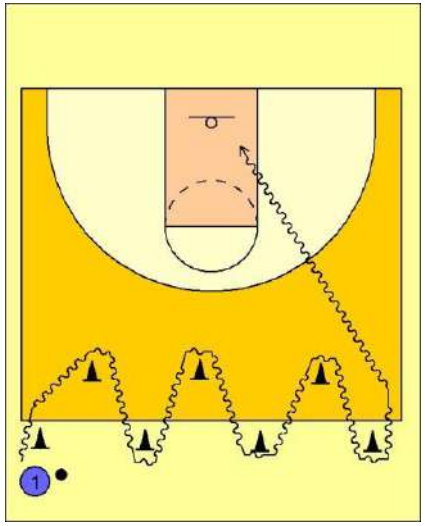
FECHA: 28/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G1 5-6-7 AÑOS.

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 planeación no se ejecutó ya que no hubo clase en la institución, ya que había reunión de docentes.





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

GESTOR PROVINCIAL






INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


JORNADA
DEPORTIVA ESCOLAR
COMPLEMENTARIA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

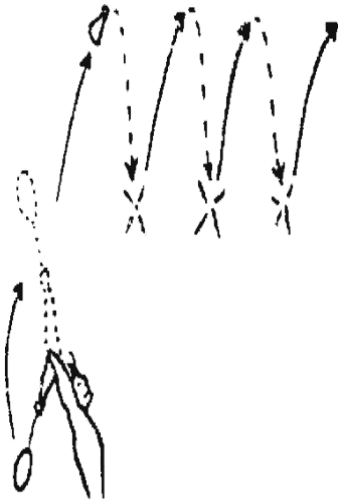
FECHA: 04/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

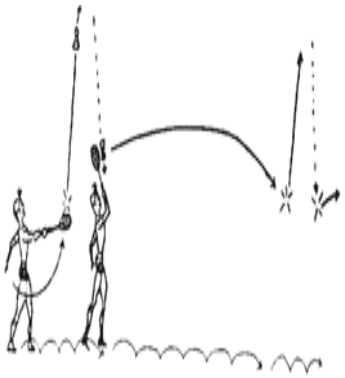
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

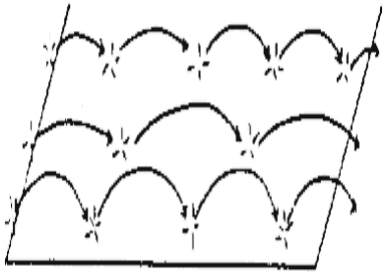
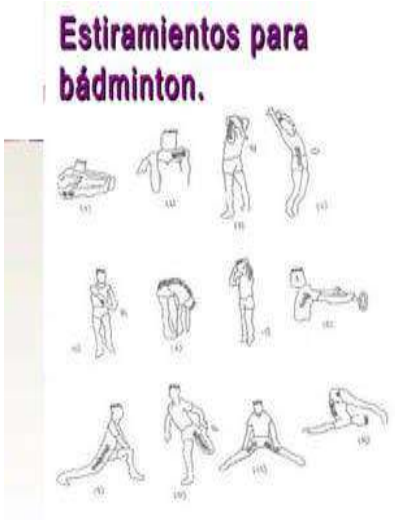
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

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'**

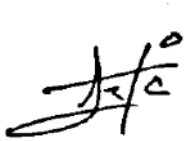
derecho,es decir con la palma de la mano, que coge la raqueta, hacia arriba. Golpeanel volante con la mano colocada aproximadamente a la altura de la cintura.					
20 minutos: Progresivamente van realizando los golpeos más fuertes, de manera que elvolante se eleve cada vez más. Golpear al volante verticalmente 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: ESTA PLANEACIÓN NO SE EJECUTO YA QUE NO HUBO CLASE EN LA INSTITUCIÓN.





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

GESTOR PROVINCIAL






INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


JORNADA
DEPORTIVA ESCOLAR
COMPLEMENTARIA

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

FECHA: 07/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

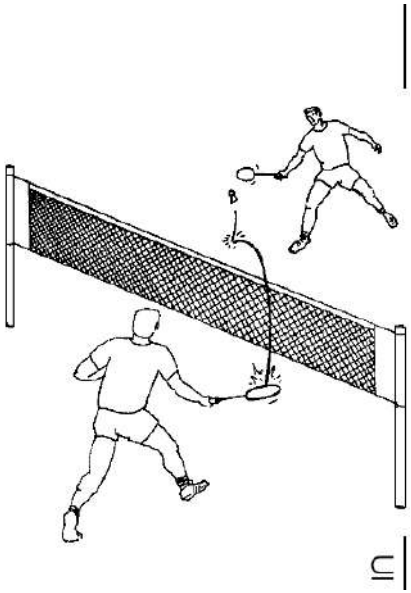
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

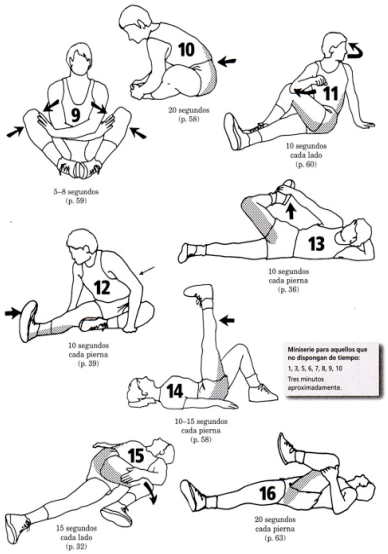
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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: los estudiantes que aparecen en uniforme de diario y no de educación física, es porque tenían unas exposiciones y debían ir en ese uniforme ese día.





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

GESTOR PROVINCIAL


7/09/2026, 10:34:24
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 10:33:49
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 10:34:21
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


7/09/2026, 10:34:02
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 11/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

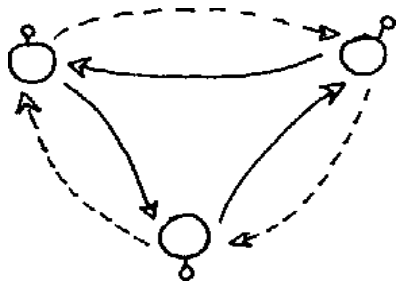
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de posición base y servicio.

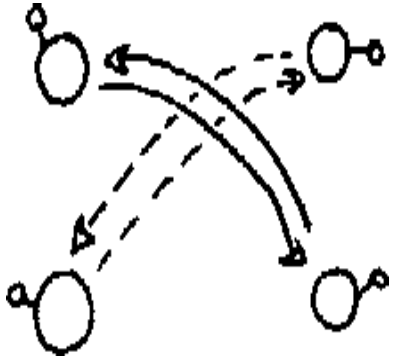
OBJETIVO TECNICO: vivenciar la posición base y servicio, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de moverse en el campo.

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






11/09/2026, 10:24:27
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026, 10:24:30
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026, 10:27:07
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026, 10:27:16
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

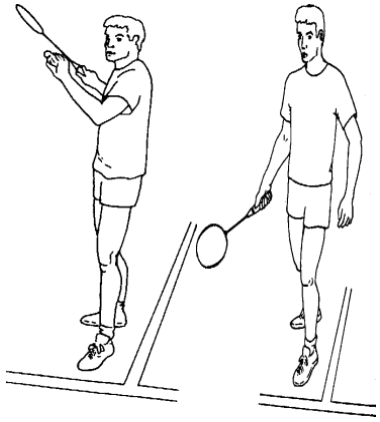
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

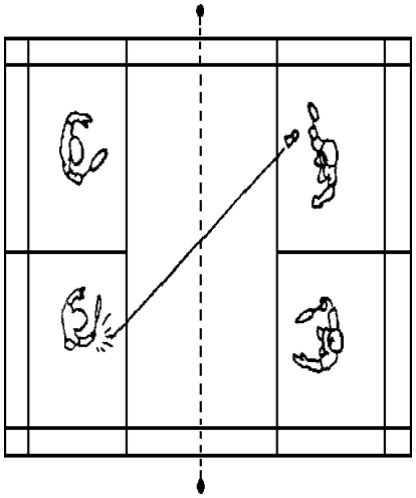
FECHA: 14/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS

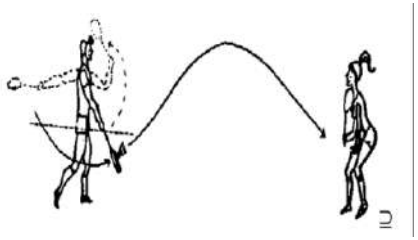
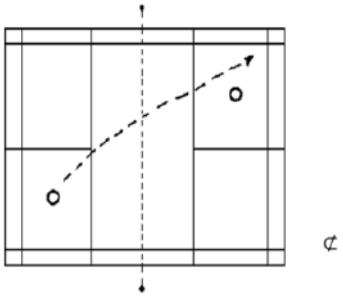
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de servicio.

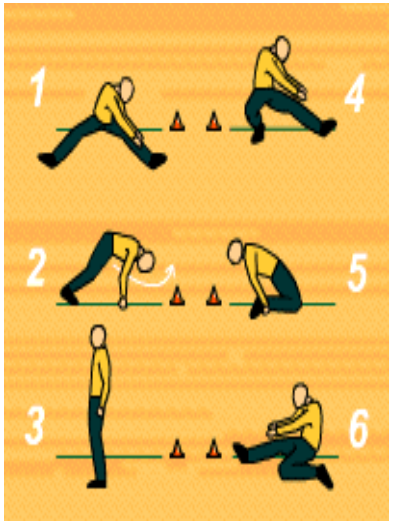
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el servicio ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el volante.

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**

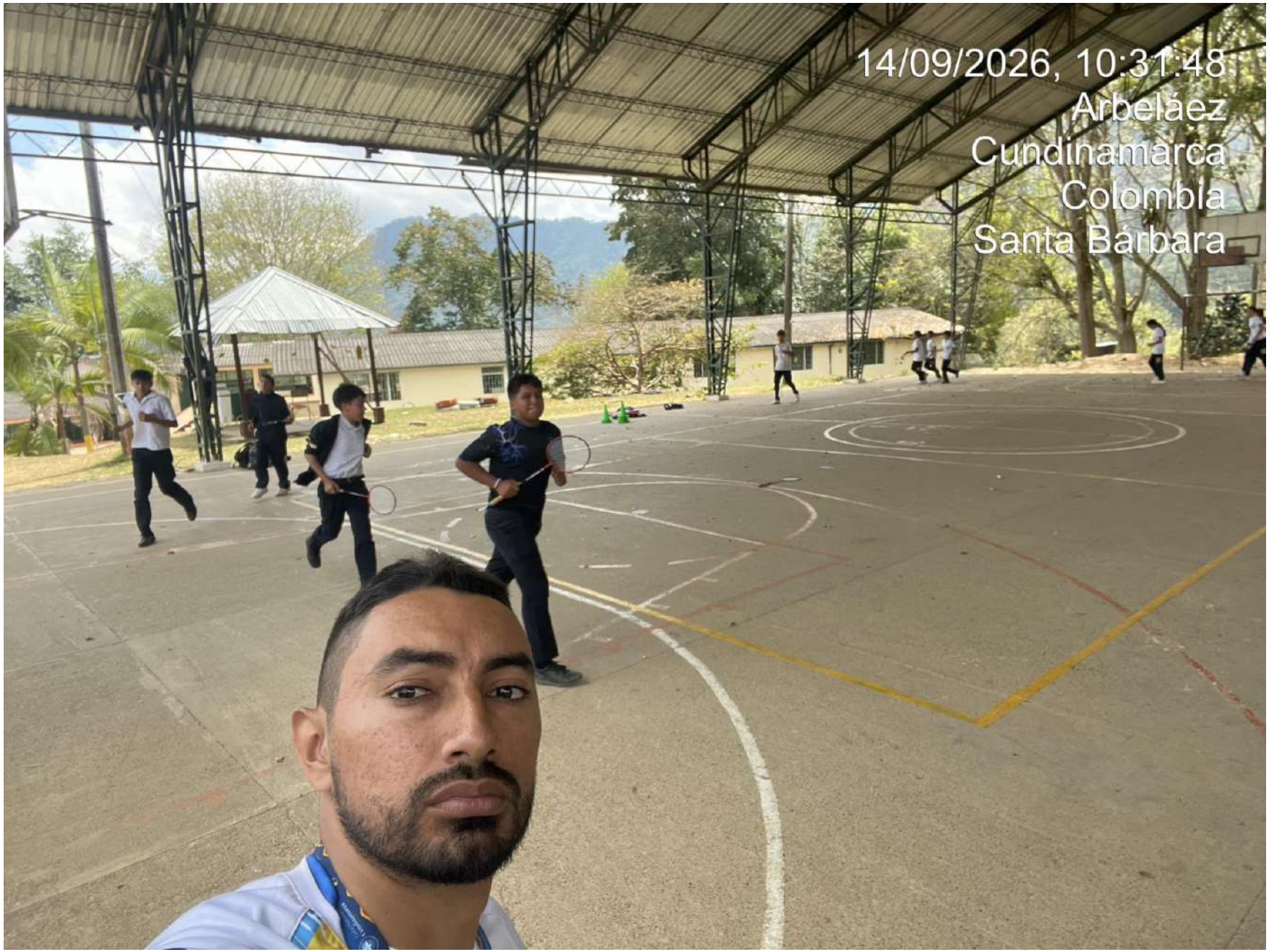
GESTOR PROVINCIAL

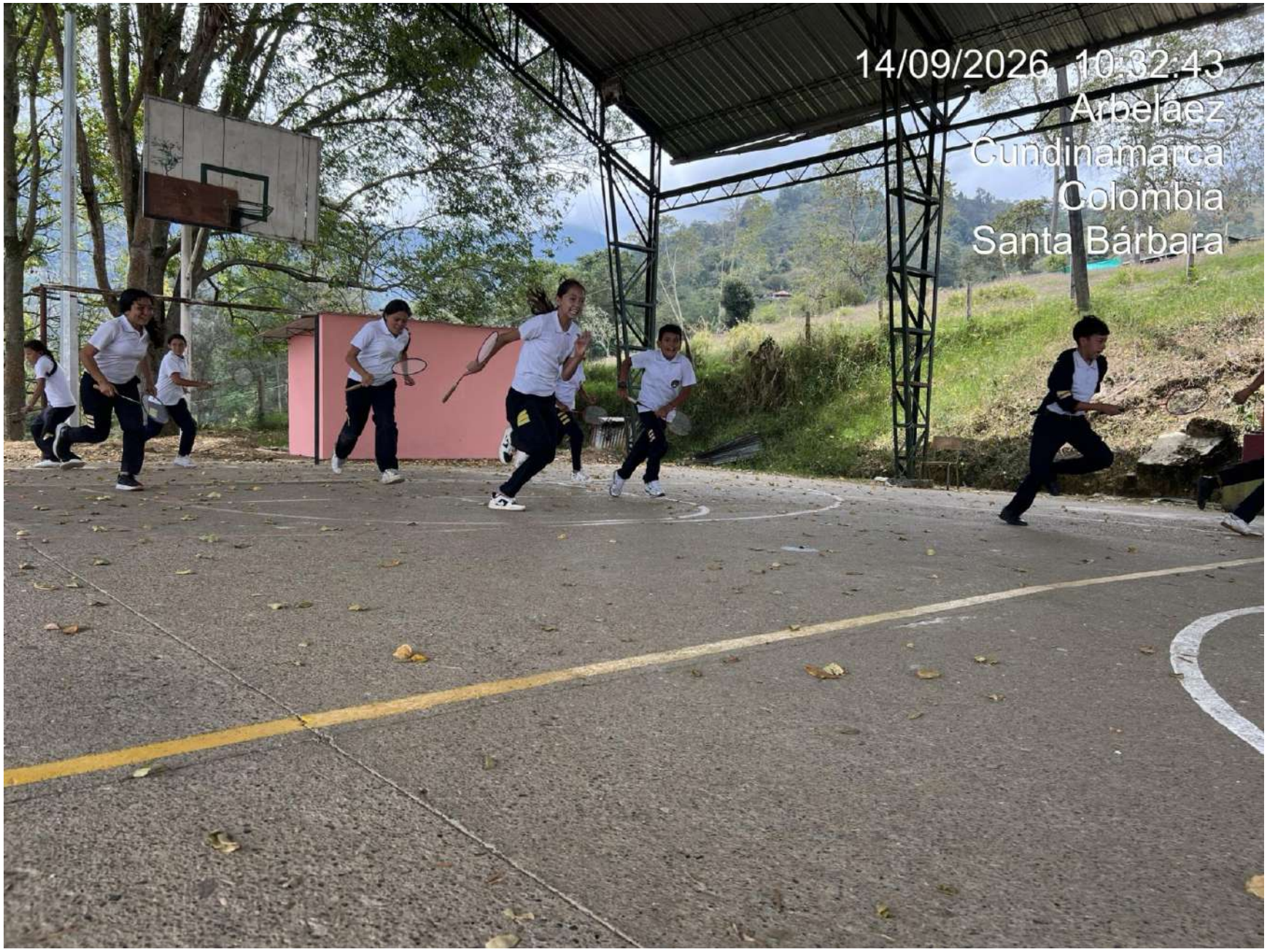





14/09/2026, 10:31:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026, 10:31:38
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026, 10:31:48
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


14/09/2026 10:32:43
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

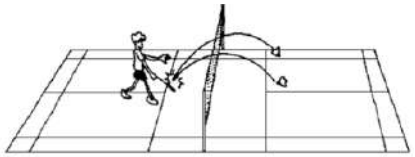
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

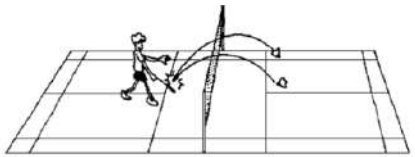
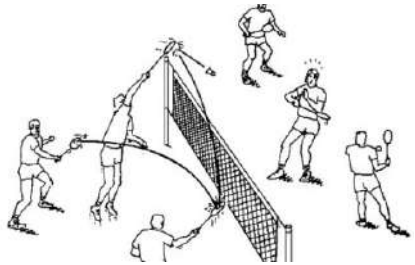
FECHA: 18/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

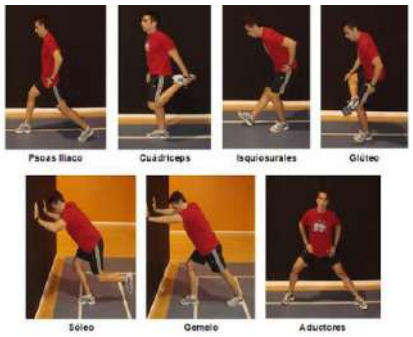
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de golpeo de volante.

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


18/09/2026 10:45:00
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 10:45:12
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 10:45:41
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 10:45:47
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

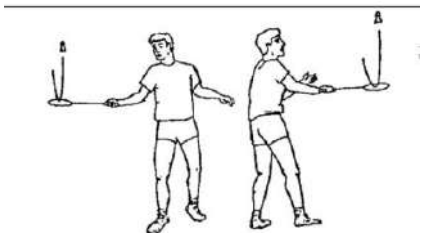
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

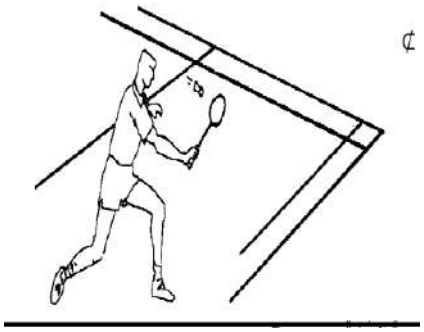
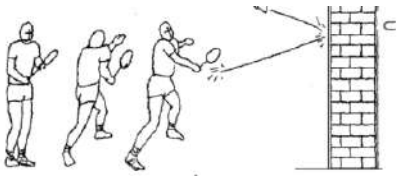
FECHA: 21/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación 14-15-16-17 AÑOS.

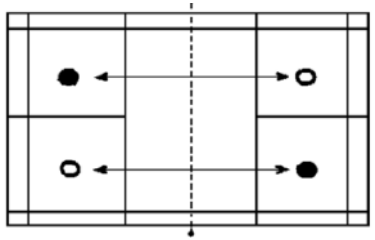
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de lanzamientos.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


21/09/2026, 10:45:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


21/09/2026 10:45:24
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara
GUERRERO
18


21/09/2026, 10:45:32
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


21/09/2026, 10:45:43
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

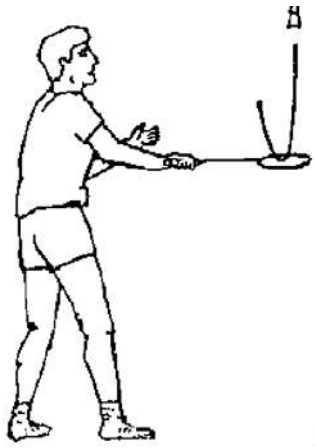
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

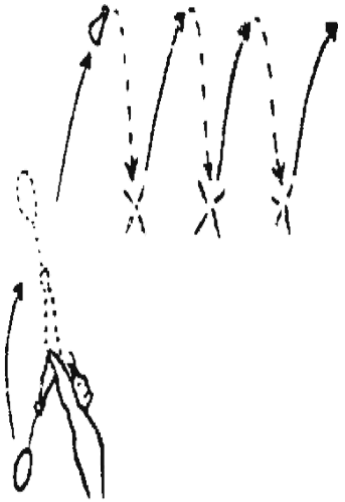
FECHA: 25/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** Fundamentación G2, 14-15-16-17 AÑOS

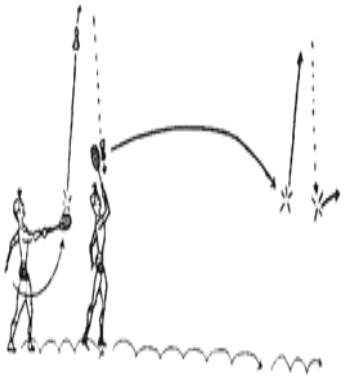
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de Familiarización con la raqueta y el volante.

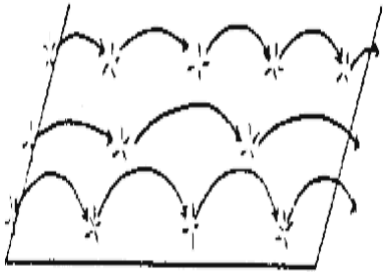
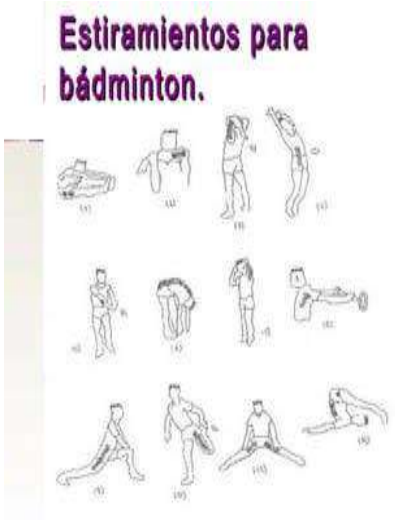
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el agarre o empuñadura de la raqueta ejecutando este mismo mediante diferentes formas.

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


25/09/2026, 10:49:18
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


25/09/2026, 10:50:46
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


25/09/2026, 10:51:02
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


25/09/2026, 10:51:17
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #8

FECHA: 28/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BADMINTON. **CATEGORIA:** fundamentación G2 14-15-16-17 AÑOS.

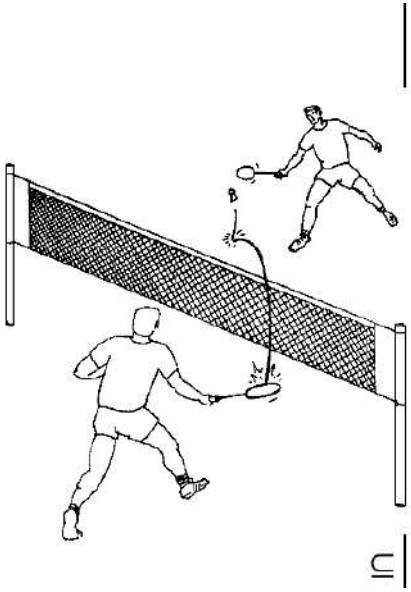
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través ejercicios de familiarización de raqueta.

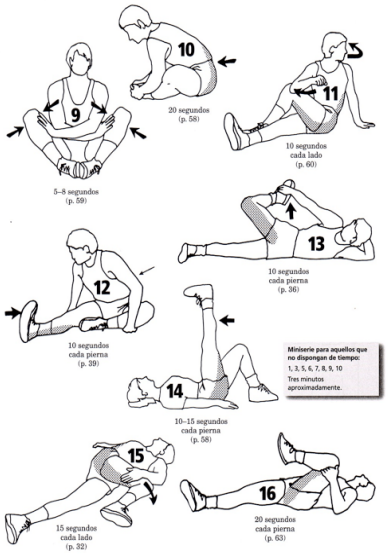
OBJETIVOTECNICO: Enseñar los tamaños de la raqueta y su familiarización.

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


28/09/2026, 10:54:54
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/09/2026, 11:04:37
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/09/2026, 11:05:26
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


28/09/2026, 11:08:27
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara
Eternit

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 1

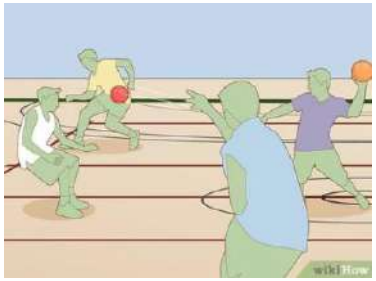
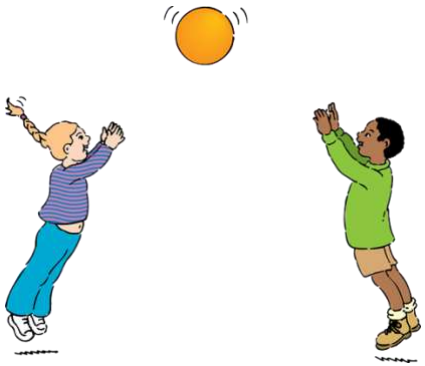
FECHA: 02/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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:





_____ _____ _____

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


2/09/2026, 7:05:14
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


2/09/2026, 7:05:29
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


2/09/2026, 7:06:23
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


2/09/2026, 7:07:21
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

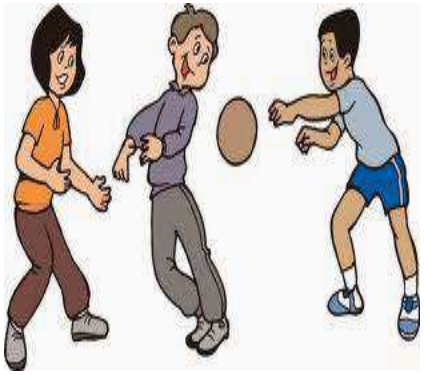
PLAN SESIÓN DE TRABAJO #2

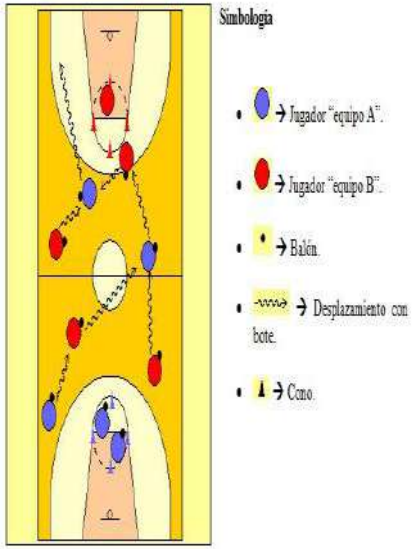
FECHA: 04/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

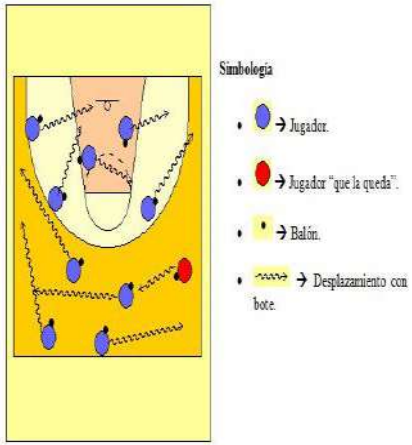
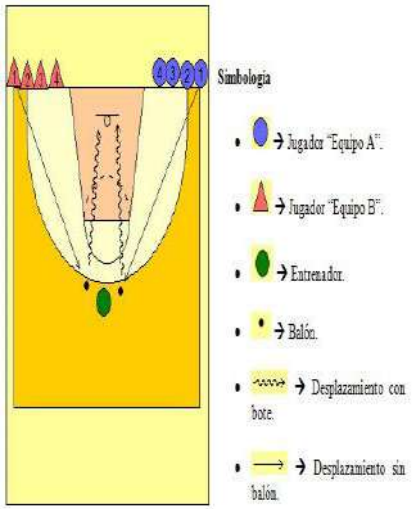
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de juegos y ejercicios de dribling.

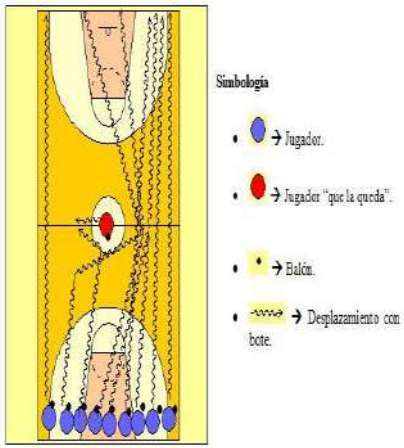
OBJETIVOTECNICO: Enseñar el gesto técnico del Dribling ejecutando este mismo mediante diferentes formas de rebotar la pelota.

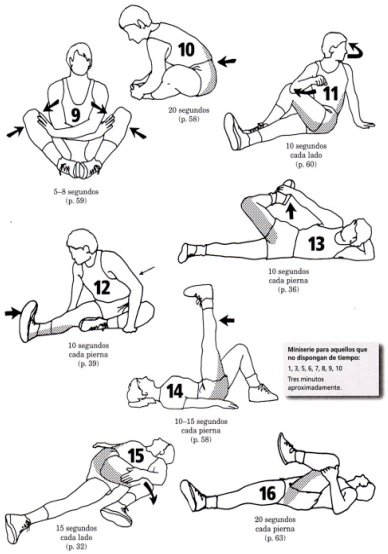
OBJETIVO TACTICO:

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’**

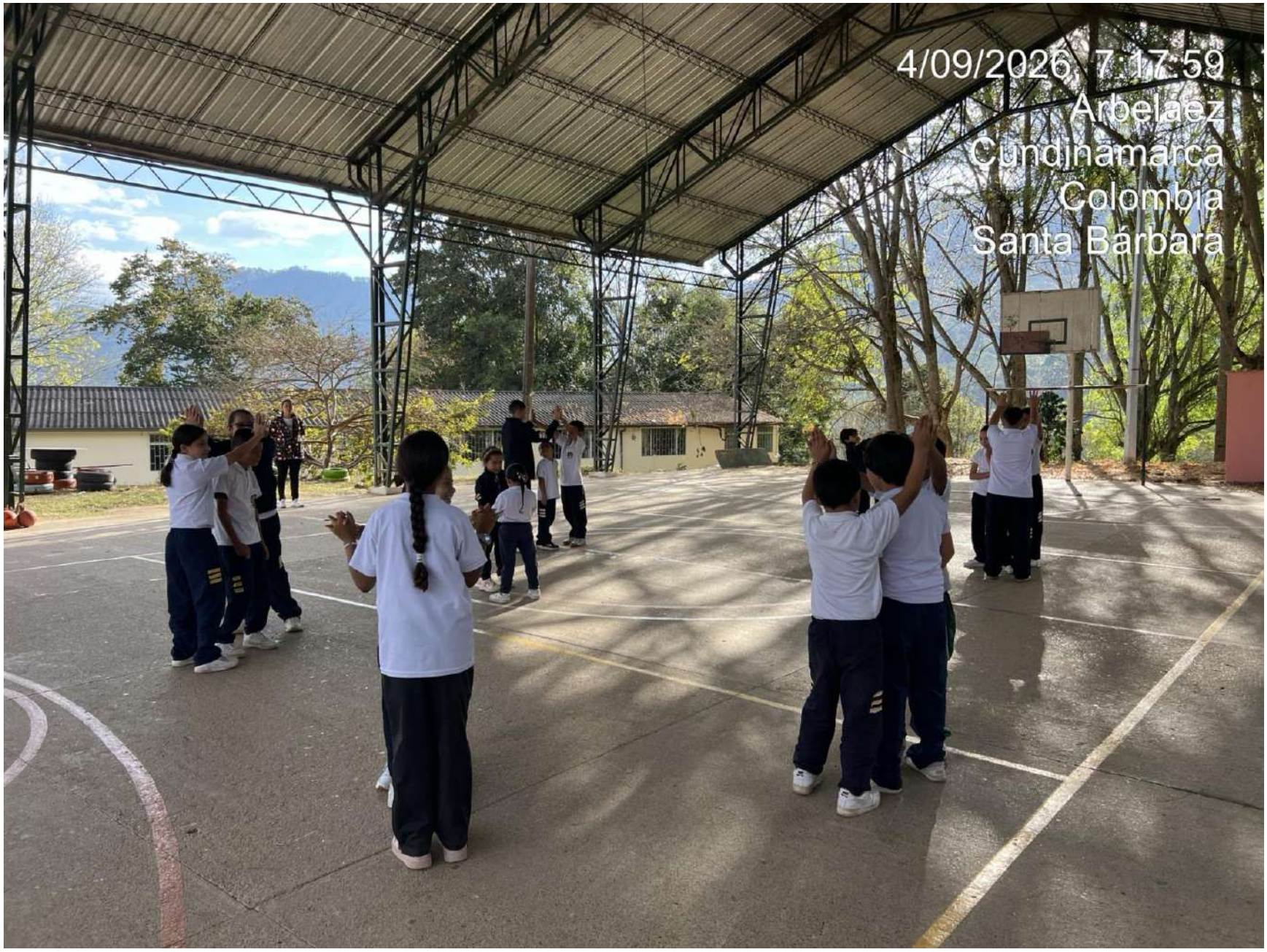
OBSERVACIONES:





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

GESTOR PROVINCIAL


4/09/2026, 7:17:59
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


4/09/2026, 7:18:08
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


4/09/2026, 7:18:28
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


4/09/2026, 7:18:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

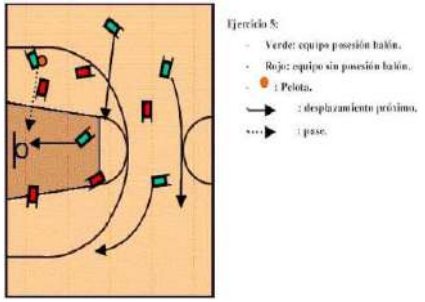
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 3

FECHA: 09/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

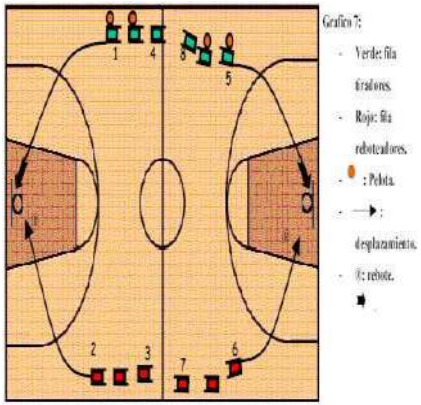
OBJETIVO FISICO: afectar la línea energética aeróbica a través de ejercicio de pase.

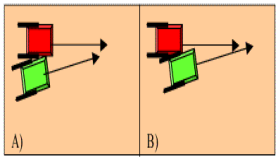
OBJETIVO TECNICO: vivenciar el gesto técnico pase, ejecutando este mismo mediante diferentes formas de pasar el balón.

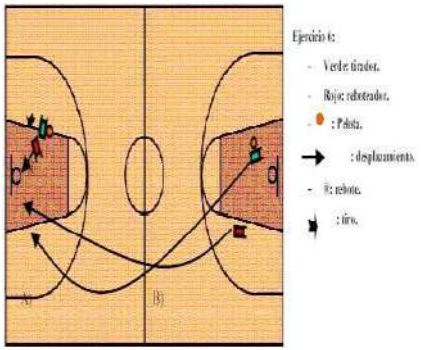
OBJETIVO TACTICO:

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


9/09/2026, 7:31:30
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


9/09/2026, 7:31:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


9/09/2026, 7:31:42
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


9/09/2026, 7:32:21
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 4

FECHA: 11/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

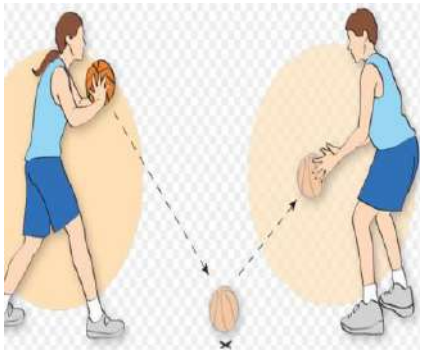
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios de pases.

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


11/09/2026, 7:41:49
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026 7:42:09
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026 7:43:38
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


11/09/2026, 7:44:01
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #5

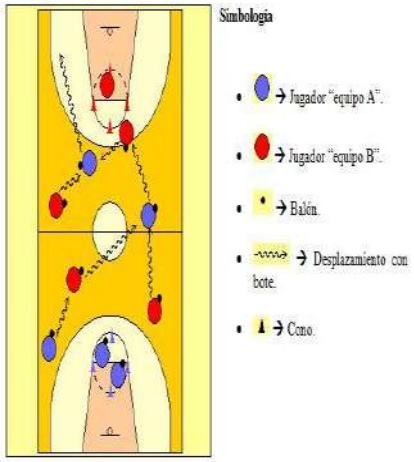
FECHA: 16/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

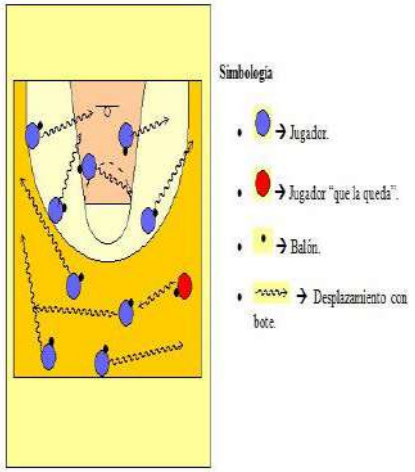
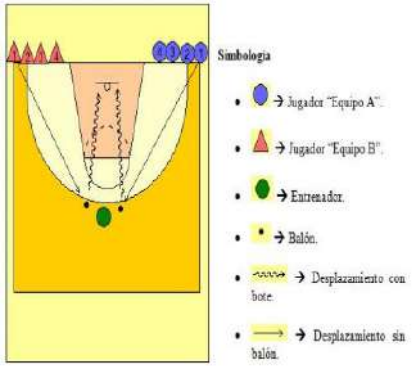
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicio de dribling.

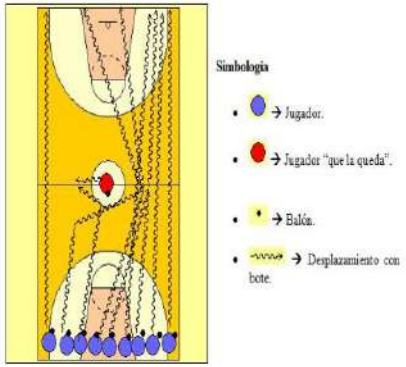
OBJETIVOTECNICO: irradiar dribling ejecutando este mismo mediante juegos de formas de lanzar una pelota.

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:





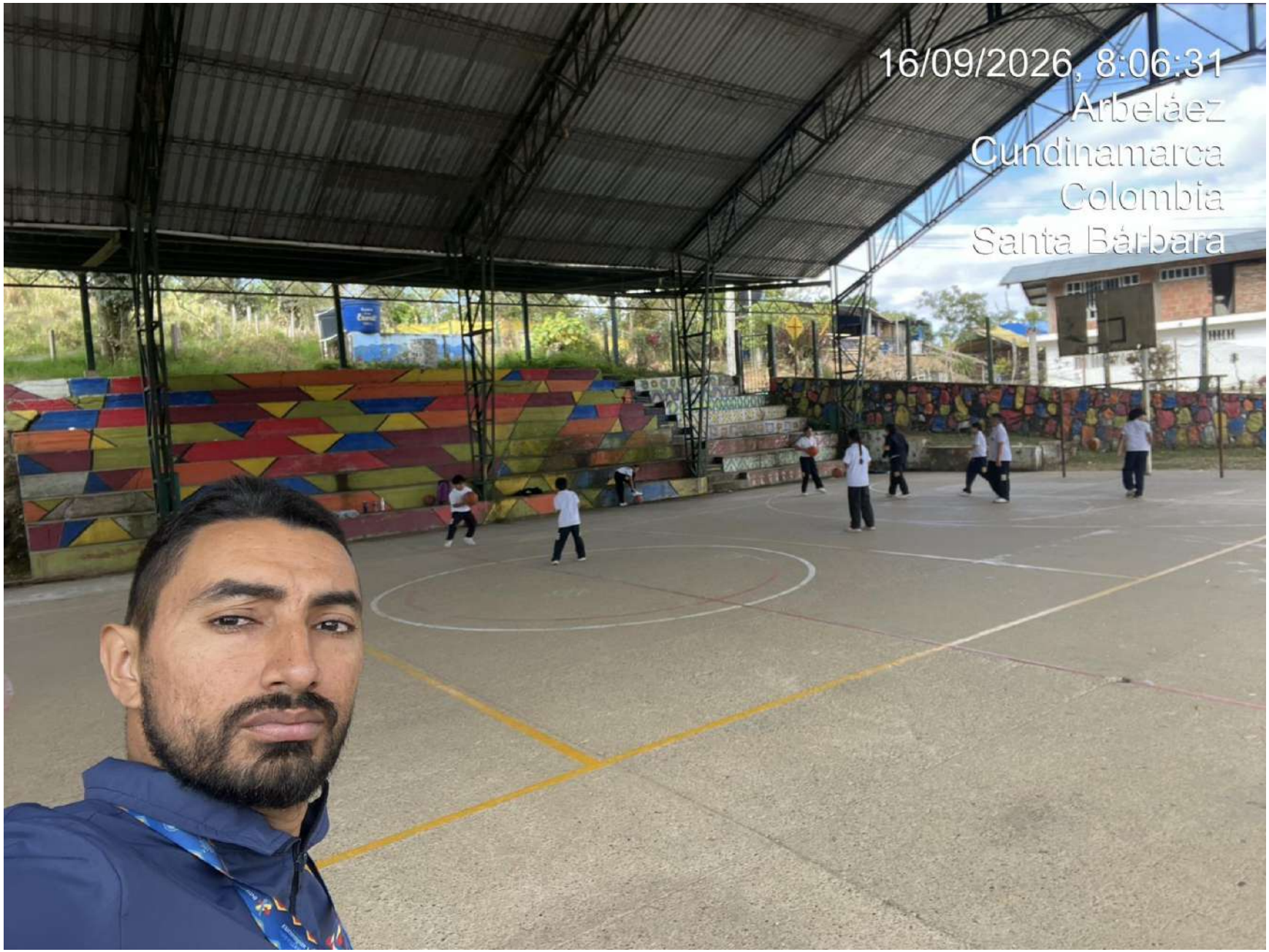
_____ _____ _____

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


16/09/2026, 8:03:16
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


16/09/2026, 8:03:19
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


16/09/2026 8:03:29
Arbelaez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


16/09/2026, 8:06:31
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO #6

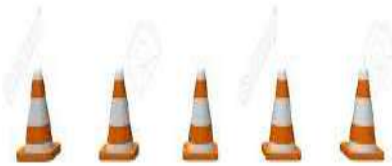
FECHA: 18/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION 8-9-10 AÑOS.

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’**

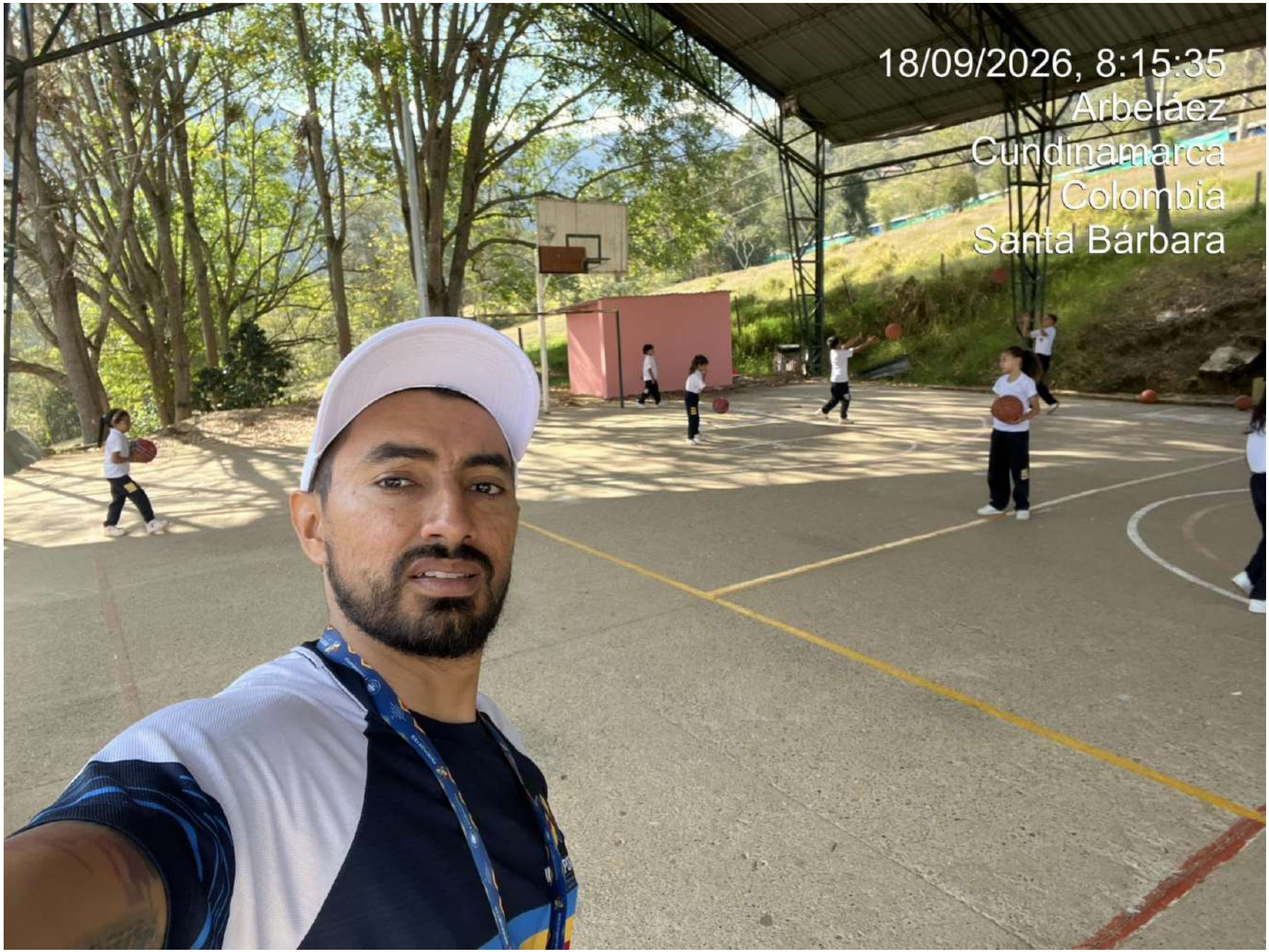
20 minutos: de a parejas uno con una pelota le lanza la pelota al compañero, el cual debe hacer que se inserte en un cono el cual lleva en su mano. Luego cambian.		**17**	**moderada**	**3’**	**20’**
15 MINUTOS **FASE FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento.		**15’**			**15’**

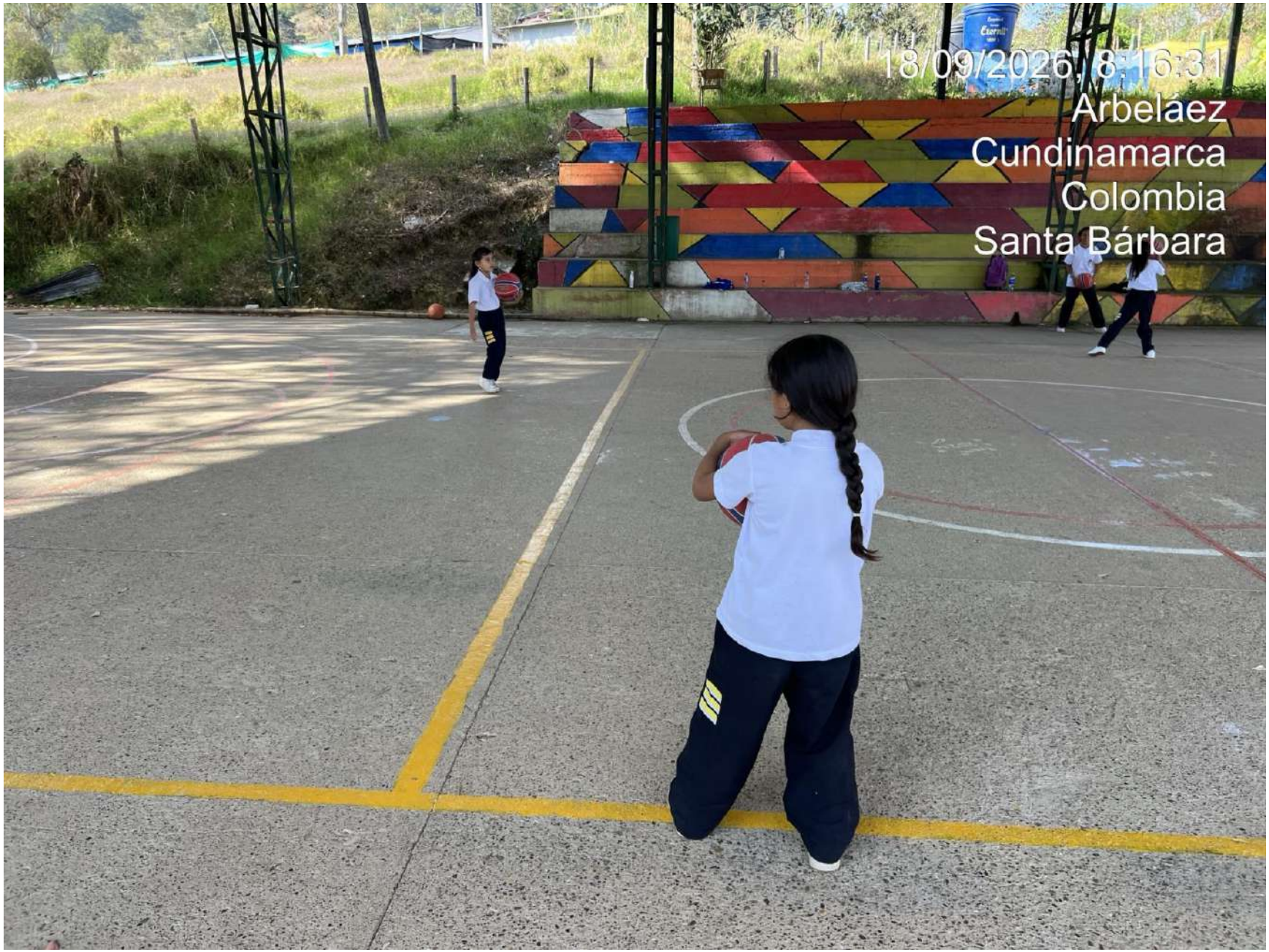
OBSERVACIONES:





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


18/09/2026, 8:15:35
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 8:16:31
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026, 8:16:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


18/09/2026 8:16:35
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 7

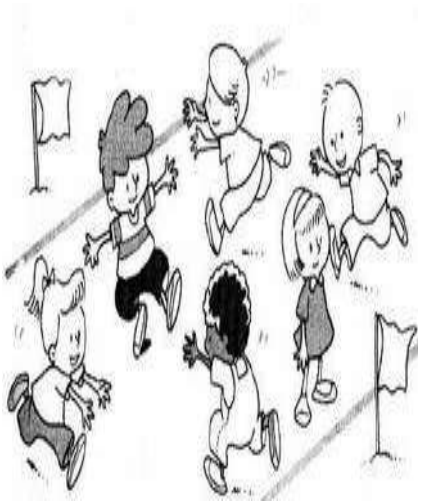
FECHA: 23/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

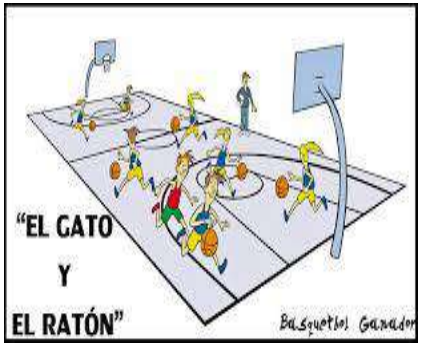
OBJETIVO FISICO: Agredir la línea energética aeróbica a través de ejercicios viso-pedicos y viso-manuales mediante circuitos coordinativos.

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




23/09/2026, 8:49:13
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Barbara


23/09/2026, 8:49:34
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


23/09/2026, 8:49:37
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara


23/09/2026, 8:49:39
Arbeláez
Cundinamarca
Colombia
Santa Bárbara

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO

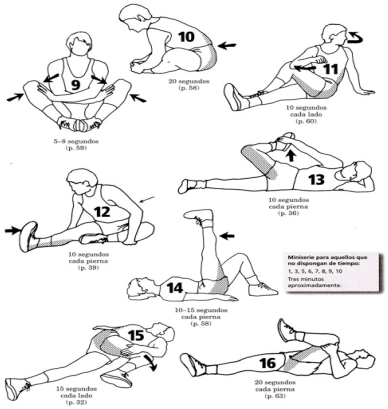
PLAN SESIÓN DE TRABAJO # 8

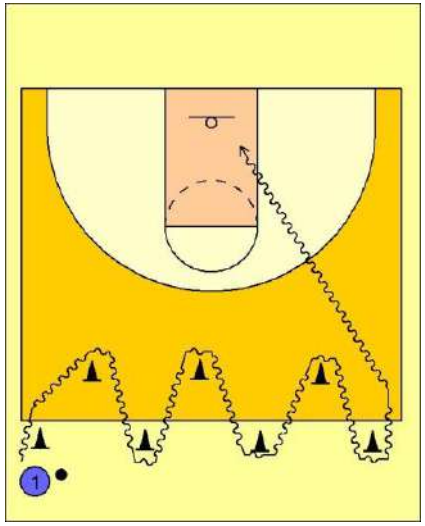
FECHA: 25/09/2026. **MUNICIPIO:** ARBELAEZ. **DISCIPLINA DEPORTIVA:** BALONCESTO. **CATEGORIA:** INICIACION G2 8-9-10 AÑOS.

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:





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

GESTOR PROVINCIAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


25/09/2026 07:45
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


25/09/2026 07:57
Arbelaez
Cundinamarca
Santa Bárbara


25/09/2026,08:19
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara


25/09/2026,08:53
Arbeláez
Cundinamarca
Santa Bárbara