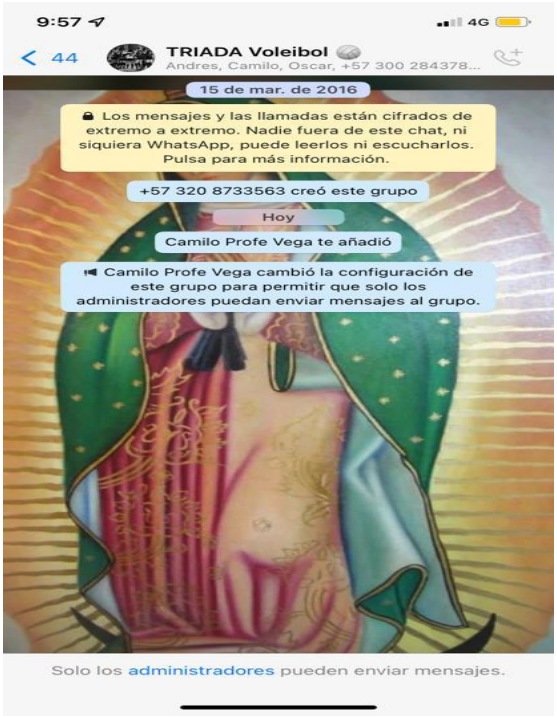
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**FAVER ANDRES SILVA**	
No DE CONTRATO	**818**	
MUNICIPIO	**VERGARA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO CENTENARIO**	**MES: SEPTIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

OBLIGACION 1





OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TÉCNICO
ESCUELA DE FORMACIÒN DEL MUNICIPIO DE LA VEGA
DISCIPLINA DEPORTIVA VOLEIBOL.

FAVER ANDRES SILVA ARIAS.
INSTRUCTOR-FORMADOR

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES
COORDINACIÓN DE ESCUELAS DE FORMACIÓN LA VEGA CUNDINAMARCA
2021

INTRODUCCIÓN

Es necesario entender las problemáticas que estamos viviendo hoy en día con todas las comunidades y todas las generaciones puesto que el sedentarismo, las drogas, el alcoholismo etc, es una tendencia a nivel mundial que se esta tratando de disminuir por medios de programas y actividades deportivas, recreativas y competitivas con toda la población comenzando por los niños hasta los adultos mayores que nos hacen re vivir cada espacio y cada momento como una oportunidad de vida para estar siempre activos. También es importante tener en cuenta el sector cultural ya que existen diferentes personas

que se desenvuelven muy bien en ese sector y ayuda a la mejora del aprovechamiento del tiempo libre generando nuevas ideas y nuevas tendencias para que los jóvenes y adultos mayores logren salir de vicios y se acerquen a los diferentes programas educativos. Las actividades al aire libre se suelen convertir en momentos donde el educador se limita a ser un vigilante de los alumnos, antes que un compañero de aprendizaje u orientador para el desarrollo de una guía de trabajo. Las salidas llamadas pedagógicas casi siempre son paseos cuyo único objetivo es alejarse de las aulas y cambiar la rutina del salón, pero en las cuales el conocimiento no se construye, descubre o intercambia.

JUSTIFICACION

Las Escuelas Deportiva son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven del Municipio de la vega utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia

Los deportes, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables.

Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas, aulas múltiples y salones sociales es propicio para fomentar una cultura deportiva y recreativa. La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de sus actividades, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual.

El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas y sociales; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportiva de voleibol como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

- Ley 181 del 95 o ley del deporte
- Ley 115 del 94 o ley general de educación

OBJETIVO GENERAL

Crear, incentivar y desarrollar espacios y actividades lúdico recreativas culturales, que brinden alternativas de formación a los estudiantes para el aprovechamiento adecuado y buena utilización del tiempo libre, por medio del voleibol y actividades recreativas que le permitan llevar una sana convivencia en el ámbito escolar, social y familiar, contribuyendo así con la formación integral de los jóvenes agentes generadores de paz para la sociedad.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Promocionar el gusto y la adherencia por la actividad física y el deporte

- Educar a los jóvenes en temas transversales como en la educación vial y medio ambiental

- Conocer y practicar distintas habilidades propias del mundo del voleibol a través de diferentes actividades teniendo en cuenta las capacidades físicas y coordinativas.

MARCO TEORICO

Educar y formar a personas como objetivo prioritario basándose en la actividad física lúdico-recreativa y fundamentalmente la utilización como parte para esto Que el niño o joven aprenda a utilizar el voleibol como parte de práctica de la actividad física enfocada a la salud que se forme en valores y normas tan necesarias en la actualidad (compañerismo respeto al medio ambiente y al cuidado del material.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Las Escuelas Deportiva de están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva
Iniciación: 6 a 8 años
Fundamentación: 9 a 12 años
Perfeccionamiento: 13 a 17 años

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temática pedagógico, técnica:

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras.

- Voleibol

- Voleibol una actividad que en la que todas las edades y los y los intereses tienen cabida

- Actividades de voleibol que podemos realizar

- Aprender a utilizar el balón en sus diferentes modalidades del voleibol.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte del equilibrio. Se da inicio a principios elementales de preparación en la postura física y manejo del balón.

- Manejo o dominio del balón:
- Juego
- Destrezas
- Actividades
- Fortalecimiento motriz

Se requiere que el niño al iniciarse en la actividad de voleibol asimile adecuadamente una técnica mínima para moverse dentro del campo de juego con cierta seguridad y eficacia, aunque a primera vista debemos analizar la técnica q nos proporciona una economía de gestos y mejor rendimiento.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia fuerza.

Acciones técnicas dominio del balón.

- Posición correcta con el manejo del balón
- Diferentes técnicas del voleibol
- Utilización de las zonas de contacto del cuerpo para golpear el balón

Acciones técnicas del fútbol de salón

- Servicio
- Recepción
- Pase
- Ataque
- Bloqueo
- Defensa de campo

METODOLOGIA

Hace referencia a la integralidad y totalidad que deben referenciar las bases del entrenamiento deportivo, se establece entonces que una sesión forma parte de un todo y que esta debe estar íntimamente correlacionada y dependiente del plan general, debido a que este se cumple en la medida que la sumatoria de las unidades se dé. Por lo tanto, se puede concebir el plan de entrenamiento como un sistema o estructura compuesta de partes que se interrelacionan entre sí, que tiene una finalidad y que cada uno de sus componentes deben estar encaminados a lo mismo. A nivel general podemos establecer el siguiente ciclo de entrenamiento para el voleibol.

Es el conjunto de medios abstractos y concretos que se emplean para concretar el aprendizaje; por lo tanto, presupone necesariamente tomar decisiones con relación a los medios empleados para lograr los objetivos propuestos.
La selección del método dependerá de algunas consideraciones particulares como son:

- Grupo humano con el cual se trabajará: equipo de voleibol del municipio de la Vega
- Objetivos que se persiguen: CREAR agentes generadores de paz a través de esta disciplina

Es, por lo tanto, de suma importancia que el profesor estime y evalúe las situaciones que se presentan y seleccione el método o los métodos que más se ajusten a las necesidades planteadas.
Es recomendable que se varíen los métodos en las sesiones y en cada sesión por lo menos se utilicen dos métodos, esto genera motivación e interés por el trabajo.
No olvidar que el método es el tratamiento que se le da a lo que se enseña; por lo tanto, guarda estrecha relación con el objetivo y con los contenidos.
Podemos diferenciar algunos métodos según el tipo de trabajo que se proponga desarrollar:

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso idóneo y adecuado, al desarrollo en las Escuelas Deportivas, para ello se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes de conjunto. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y actividades recreativas.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto, acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. Acompañado de una parte recreativa fundamental para el fortalecimiento de valores, responsabilidades y deberes de cada uno de ellos y unión de grupo.

Unidad didáctica	**Preparación física**	**Preparación técnica**
• Aprender a jugar voleibol • Actividades mecánicas • Equilibrio dinámico y estático • Maniobrabilidad • Superación de obstáculos • Juegos colectivos	• Conocer el nivel inicial de condición física del individuo • Prevenir lesiones cuidando el buen calentamiento • Realizar ejercicios compensatorios para garantizar el desarrollo armónico del cuerpo	• Comenzar con la enseñanza de táctica individual como paso previo al aprendizaje de la táctica colectiva • Adecuar las tareas al nivel de condición física y técnicas iniciales • Organizar minuciosamente las sesiones en sus diferentes tareas • Realizar justa aplicación teórica con lenguaje asequible al deportista
Preparación biológica	**Preparación psicológica**	**Preparación teórica**
Educar y concienciar sobre aspectos • Aseo corporal • Cuidado de la postura • Alimentación • Medidas regenerativas masajes	• Conseguir la confianza del deportista • Credibilidad mediante la palabra • Motivar y reprender • Demostrar afectividad con nuestro trabajo	• Informar enseñar cuestiones acerca de la preparación física técnica, táctica psicológica y biológica que resulte de interés para un mejor aprendizaje y formación deportiva integral del sujeto siempre tratando los temas de una manera significativa al deportista desacuerdo a su capacidad cognitiva

Según lo anterior el nivel de iniciación estará con formado por niños y niñas los cuales oscilan en un rango de edad entre los 6 y 8 años, entre los cuales se contarán con un promedio de 12 niños.

Para el nivel de Fundamentación las edades oscilatorias serán de 9 a 12 años, en donde se contarán con un aproximado de 17 deportistas entre niños y niñas del municipio.

Por tanto, para el nivel de perfeccionamiento, los deportistas contaran con edades entre los 13 y los 17 años, en donde se espera tener una participación mínima de 20 jugadores. Esto por un tiempo de 3 meses.

NIVEL INICIACIÒN

OBJETIVO

Desarrollar una base psicomotriz amplia, mediante la utilización de actividades dinámicas recreativas y pre deportivas haciendo énfasis en la disciplina del Voleibol, donde el niño podrá irradiar

sus capacidades básicas dentro del campo deportivo. Y posibilite una socialización armónica con sus semejantes.

ESPECIFICOS

- Emplear una serie de actividades lúdicas y predeportivas, acordes al desarrollo motor del niño, con el fin de mejorar sus capacidades física, motrices, axiológicas.
- Aplicar cronogramas de trabajo a desarrollar con la finalidad de tener una base de fundamentación teórica al momento de realizar la práctica deportiva.
- Concientizar a los deportistas que a través del Voleibol se desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO-MOTRIZ:

Capacidades Perceptivo Motrices: Sensibilización interna, externa, propia. Coordinación y equilibrio.

Habilidades Básicas de Movimiento: Caminar, correr, saltar, lanzar y patear, atrapar.

TEÓRICO: Conceptos propios de dicho deporte, nutrición, higiene y la importancia del juego y formas jugadas, en el marco del trabajo en equipo.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad, convivencia y valores**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación lo que permitirá comprender la evolución de cada actividad que realicen los deportistas, mediante el seguimiento de lo plasmado en malla curricular.

NIVEL FUNDAMENTACION

OBJETIVOS

Fundamentar técnicamente las acciones del Voleibol a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo, físico, motor y psicológico.

ESPECIFICOS

- Identificar la parte teórico-práctica, en cuanto al reglamento y posiciones y roles de los deportistas del voleibol, con la finalidad de evitar aglomeraciones en los partidos.
- Determinar y corregir los diferentes fundamentos técnicos del Voleibol, (Saque, recepción, pase) por medio de ejercicios específicos, juegos y formas jugadas.
- Concientizar a los deportistas que a través del voleibol desarrollen una formación integral en cada una de las actividades a desarrollar.
- Crear espacios de integración lúdica-recreativa, para el desarrollo integral, social y personal del deportista.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades Físicas Condicionales (Flexibilidad, velocidad de desplazamiento acíclico, fuerza, fuerza explosiva, velocidad de reacción, resistencia y potencia).

TECNICO: Saque, recepción, pase, ataque.

TEÓRICO: Reglamento del voleibol, conceptos o terminología e historia, nutrición, higiene y roles que desempeñan los jugadores en cada posición en el campo de juego.

PSICOSOCIAL: Autoestima, seguridad y convivencia**.**

CONTROL Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación o de logro en cada actividad que realicen los deportistas, que se encuentran en la malla curricular, se podrá facilitar la óptima evaluación y valoración, en cuanto al desempeño de cada uno de los deportistas.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Potencializar las capacidades técnicas individuales y de conjunto de los deportistas, por medio de acción reales de juego y formas jugadas. En donde desarrollarán la mejor acción según la situación real de juego.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Perfeccionar la técnica individual y colectiva de los deportistas, para obtener los adecuados resultados al momento de tener una competición deportiva.
- Desarrollar criterios idóneos, en donde los deportistas podrán explorar las acciones de juego, mediante formas jugadas y de precisión.
- Crear espacios lúdicos, con la finalidad de conservar el compañerismo y trabajo en equipo.

UNIDADES TEMATICAS

FISICO: Capacidades físicas, (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Reacción).

TECNICO: saque, recepción, pase, ataque, bloque y defensa de campo

TACTICO: Formas de rotación, distribución en el campo de juego en sus diversas acciones, k1 – k2 – k3

PSICOSOCIAL: Confianza, convivencia, cuidado de sí mismo.

CONTROL Y EVALUACIÓN

Durante cada sesión de clase, el entrenador llevará un proceso evaluativo, en donde evaluará las actividades y el compromiso que presentan los deportistas en el desarrollo en cada una de ellas. Con la finalidad de continuar con lo plasmado en la malla curricular o realizar algunos cambios pertinentes.

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, se ha podido verificar que la enseñanza de la iniciación, fundamentación y especialización del voleibol está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: De lo simple a lo complejo. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

FASE INICIAL: Se realizará el calentamiento, de forma individual y colectiva realizando una variedad de movimientos motrices básicos “trotar, agarrar, desplazamientos laterales, frontales, con su respectiva movilidad articular y estiramiento”. Acompañado del juegos y formas jugadas.

FASE CENTRAL: Se realizarán ejercicios variados con juegos técnicos menores en cuanto a los gestos técnicos en el voleibol esto en el caso del nivel de fundamentación de manera correctiva, buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Para el caso del nivel de Iniciación, se aplicarán diversas actividades lúdicas-recreativas por medio de juegos y formas jugadas por su óptima exploración y familiarización con el deporte del futbol de salón. Para la parte de especialización se fundamentarán en sistemas tácticos de juego. Para finalizar, en cada categoría se

terminará con un juego de integración, donde se evidencie lo trabajado en cada sesión de entrenamiento.
FASE FINAL: Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos los cuales pueden dinámicos y estáticos, que involucren el tren inferior y superior, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento a mejorar y se darán felicitaciones a los procesos evolutivos que tenga cada deportista.

CONTROL Y SEGUIMIENTO Y EVALUACION

INTRODUCCIÓN

La valoración de la condición física es un componente relevante en el control del entrenamiento. La finalidad del control del entrenamiento es proporcionar una información constante acerca de los efectos del trabajo realizado durante este proceso, y del estado físico-técnico del deportista (González Badillo & Rivas, 2002). A través de este control el entrenamiento se convierte en un proceso racional, y se obtiene una mayor cantidad y calidad de información que facilita a entrenadores, preparadores físicos y deportistas una serie de estímulos adaptados a las necesidades del deportista, y obtener así el mejor rendimiento.
La valoración del entrenamiento implica una forma de medida. Una medida adecuada es una tarea compleja en el ámbito deportivo, y es necesaria para realizar tanto un diagnóstico preciso como un seguimiento del proceso desarrollado.
La valoración de la condición física persigue una serie de objetivos (González Badillo, Ribas & Ribas, 2002):

- Controlar el proceso de entrenamiento.
- Valorar la relevancia de las distintas cualidades físico-técnicas en el rendimiento específico: varianza explicada.
- Definir las necesidades de cada cualidad física dentro de la condición física general.
- Definir las potencialidades y debilidades del perfil del deportista.
- Verificar la relación entre los progresos en las distintas cualidades físicas, y el rendimiento específico: relación entre cambios.
- Predecir en la medida de lo posible los resultados.
- Prescribir el entrenamiento más adecuado en función de: a) Las necesidades de las distintas cualidades físicas en la disciplina deportiva y del propio sujeto; b) Los resultados de los test realizados hasta el momento.
- Valorar la influencia de unas cualidades físicas sobre las demás.
- Discriminar entre deportistas del mismo y de distintos niveles deportivos.

Cuando se plantea la realización de mediciones de la condición física, se deben de tener en cuenta una serie de consideraciones:

- Se debe de tener muy claro qué es los que se pretende medir: fuerza, resistencia, velocidad, etc.
- Se debe de asegurar que el instrumento de medida posea fiabilidad, validez, constancia y precisión adecuadas, de manera que cada magnitud de la cualidad o fenómeno que se mida reciba una valoración idéntica en todos los momentos en que sea utilizado.
- Considerar las circunstancias en las que se realiza la medición: temperatura, hora, calentamiento previo, actitud del deportista, etc.

- Conocer los mecanismos de producción de fuerza, velocidad, resistencia, potencia, etc., y la relación entre estas cualidades y el rendimiento deportivo. También, se debe de considerar la sensibilidad de los test realizados a los cambios fisiológicos y técnicos producidos por el entrenamiento, y la influencia que tiene en los resultados la similitud entre el test y la tipología del entrenamiento realizado.
- Los grupos musculares, movimiento, velocidad y tiempo de aplicación de la prueba deben ajustarse lo máximo posible a las características del gesto específico, de manera que los resultados obtenidos sean representativos del tipo de cualidad física que se requiere en una especialidad deportiva específica.

A partir de las consideraciones anteriores, en el presente trabajo se plantea una propuesta práctica de valoración y control del entrenamiento

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
						RITMO	"capacidad de ejecutar movimientos en un tiempo determinado, caracterizado por regularidad y periodica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de capacidad de relacionar tiempo y posición del cuerpo con el objetivo de potenciar la ejecución"
						EQUILIBRIO	"Es la capacidad que permite mantener el cuerpo en una posición determinada contrarrestando la fuerza de la gravedad o cualquier movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como
						ORIENTACION	capacidad de determinar la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relacion a un campo de accion definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto
						DIFERENCIACION	Capacidad de lograr una coordinación muy fina de todos los movimientos parciales musculares, a cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga)
						REACCIÓN	capacidad de reaccionar lo antes posible a una señal conocida o inesperada. Piensen en el corredor que debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardiaco para encontrar el mejor momento para
						ADAPTACIÓN	capacidad de adaptrseal entorno q se maneje
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista fase aérea entre los movimientos de los pies. Ir andando de un lugar a otro.
						CORRER	Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias
						SALTAR	"Saltar es una habilidad básica que implica impulsar el cuerpo en el aire y aterrizar en la misma superficie o en otra. Por lo general,
						ATRAPAR	cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha (carrera, entrando en acción
						RODAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota (con diversas partes del cuerpo: manos, pie, pecho entre otros.) y supone un amortiguamiento de su velocidad.
							la acción que realiza un objeto cuando da vueltas alrededor de su eje o desplazándose. También hace referencia al cuerpo que avanza sobre ruedas o girando sobre si mismo.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un
						Fuerza Rápida	trabajo de fuerza prolongada. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal.
						Fuerza Máxima	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superpar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con diferentes.
							Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Este tipo de fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 45 segundos, hasta los 2 minutos de duración.
						Media duración	Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre los 2 y 8 minutos
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por
						Velocidad de Reacción	ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 Mts. en 4.6 segundos a su máxima
						Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estimulo
				4	FLEXIBILIDAD	Pasivo	capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60
						activo	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE	ENSEÑANZA DE LA ZONA DE CONTACTO DEL SAQUE	inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un Se hace la explicación del paso a paso de la tecnica del servicio y se les hace por medio de diferentes herramientas como viyuelas conos pelotas y flejes para que reconozcan la zona de contacto del servicio.
						PROGRESIÓN DEL SAQUE	"Una vez se tenga el manejo del servicio se van ubicando mas hacia atrás hasta llegar a la linea final y que todos los servicios sean efectivos ya que
				2	RECEPCIÓN	ENSEÑANZA DE LA ZONA DE CONTACTO DEL ANTE	Explicación paso a paso de la ubicación del cuerpo, la ubicación de las manos, de los brazos, de la espalda, de las piernas y de los pies para ya despues comenzar a contactar el balon.
						GOLPE DEL BALON	Golpear el balon en diferentes situaciones de juego y diferentes posiciones del cuerpo frente a la malla.
				3	CONTROL DEL BALON	TENER CONTROL DEL OBJETO EXTERNO AL	Deberan controlar el balon con el golpe de ante brazon dejando picar el balon una ves, luego lo deben hacer sobre dos contactos y despues dejarlo pelotear hasta llegar a cinco contactos.
						CONTROL DIRIGIDO	Controlar el balon contra un muro o una pared con la mano derecha, despues con la mano izquierda y posteriormente con los dos brazos para tener un control dirigido a los diferentes posiciones del balon.
				4			
				5			
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	REGLAMENTO DEL VOLEIBOL	Se explicara las reglas del saque	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara las reglas de la recepción.	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara las reglas del pase.	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara las reglas del ataque.	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
						Se explicara las reglas del bloqueo y defensa de	Asimila y vivencia durante partidos de juego las reglas explicadas.
				2	HISTORIA Y POSICIONES DEL VOLEIBOL	Explicación teorica de la historia del voleibol por	Aprende por medio de una sopa de letras palabras claves de la explicación
						Explicación teorica de las posiciones del voleibol por	Aprende a diferenciar las posiciones por medio de ejercicios teoricos puestos por el entrenador.
						Explicacion de las tecnicas del voleibol y el balon.	Explicación de los diferentes gestos tecnicos que existen en el voleibol y el tipo de balon que se utiliza en todas las categorias.
				3	MODALIDADES DEL VOLEIBOL	DIFERENTES FORMAS DE JUGAR VOLEIBOL.	Diferencia entre el voleibol sala, el voley arena, el para volley y las diferentes modalidades del voleibol por edades y categorias.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de aplicar los valores entre los deportistas y el entrenador para tener una sana convivencia dentro y fuera de los entrenamientos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración excesiva.
						ALIMENTACIÓN	"variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones. Planifica las comidas antes, durante y después de la actividad física, bebe
						PRESENTACIÓN PERSONAL	uniformidad para realizar el deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	Los deportistas duermen más y mejor que las personas sedentarias. Aunque se recomienda dormir una media de ocho horas diarias, para el atleta que entrena con regularidad e intensidad esa cantidad es
						EJERCICIO FISICO	actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	La actitud positiva o leal, a diferencia de las anteriores es propia de un deportista con una actitud auténtica, de optimismo, con seguridad en si mismo ante el rival, competencia, clima o cualquier adversidad, la actitud
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	La adrenalina y el calor de una competición, las emociones como el éxtasis de una semifinal ganada o el miedo a fallar a quien confía en ti hacen parte del combustible que impulsa a grandes atletas a la constante
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El Deporte en Salud, Juego limpio en el deporte es Sana Convivencia, pero también a través de el podemos aprender muchos valores, como el del compañerismo, respeto o el juego limpio
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		Hacer grupos de 5 personas para jugar a la olla con un balon cada grupo el que deje caer el ablon entra a la olla.
							Competencias de obstaculos: se realizan dos grups y se hace una pista de obstaculos donde el primer grupo que termine es el ganador.
							Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES.
							El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un
				2	JUEGOS TRADICIONALES		cojan a todos los deportistas.
							Los participantes sortean para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas sobre si mismo.
							ponchados: una persona toma una pelota y debe contactar al compañero con la pelota y si lo toca queda eliminado y gana el que no se deje ponchar.
							Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colores	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de pintura (2 o 3 de los colores primarios) y llévenlos afuera al sol para que se derritan mientras pintan. ¡Cuando se mezclen vean qué colores se hace
						Copien una obra maestra	Imprimen una obra maestra (como La noche estrellada) y colóquenla a su lado para tratar de dibujarla. Será bastante impresionante lo que encontrarán en la obra mientras la estudien para dibujarla.
						Arte con cinta adhesiva de c	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que rompan y modelen trozos de cinta para crear imágenes! Agreguen detalles a la obra terminada con nuevos trozos de cinta
						Añadan elementos sensoriale	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede usarse en su lugar. Harina, sal, azúcar, tierra, arroz, papel de seda
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes, organizados en dos bandos de igual número. Se elegirá un tópico de juego (nombres de películas, por ejemplo) y cada bando asignará a un miembro del otro un
						Limón, medio limón	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar quién inicia y esa persona deberá decir "Un limón, medio limón" y acto seguido un número de limones
						Tic-tac-toe	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un numeral (#) y dos jugadores se enfrentan, asignando a cada recuadro posible una equis (x) o un círculo (o), uno por turno.
						El perrito	Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza. Los jugadores deberán ser tres como mínimo: dos a los extremos del espacio de juego y uno en el centro. Los jugadores en los extremos deberán arrojarse la
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de control del balon	El que mas controle el balon en golpe de ante brazo es el que gana.
						festival de control del balon	El que mas controle el balon en golpe de dedos es el que gana.
						festival de 2 x 2	se vencen de a dos niños (duplas) hasta 10 puntos y el que llegue primero a los 10 puntos gana.

FECHA DE ENTREGA	30-sep-21
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FAVER ANDRES SILVA ARIAS
MUNICIPIO	LA VEGA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se
						RITMO	capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repeticion regular o
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la posicion del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en
						ORIENTACION	capacidad de determinar la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relacion a un
						DIFERENCIACION	capacidad de lograr una coordinacion muy fina de fases nobleras y movimientos parciales invididuales, la cual se
						REACCIÓN	capacidad de relajar (liberar de tension) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista fase
						CORRER	aérea entre los movimientos de los pies. Ir andando de un Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que
						SALTAR	aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas
						ATRAPAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota (con
						RODAR	diversas partes del cuerpo: manos, pie, pecho entre la acción que realiza un objeto cuando da vueltas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	Es la capacidad que tiene el organismo humano para resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de
						Fuerza Rápida	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta
						Fuerza Máxima	Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Esta se desarrolla con un tiempo de trabajo continuo desde los 45 segundos hasta los 2 minutos de duración.
						Media duración	Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que tengan una duración entre los 2 y 8 minutos
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por
						Velocidad de Reacción	capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estimulo
				4	FLEXIBILIDAD	Resistencia de la Velocidad	capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado
						Pasivo	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a
						activo	su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE POR ENCIMA.	EXPLICACIÓN DEL SAQUE POR ENCIMA	posición el antagonista intenta recuperar la posición Explicación teorica del saque por encima y demostracion
						SAQUE PROGRESIVO DESDE LA LINEA DE 3 METROS.	del entrenador y la zona de contacto sobre el balon. Se realiza un saque progresivo desde la linea de 3 metros hasta llegar a la linea final por consecuente deben ir aumentando la
						SAQUE A LAS DIFENTES POSICIONES DE LA CANCHA.	Cuando ya tenga el saque por encima claro lo deben ubicar a las posiciones que el entrenador asigne en ese momento.
						SAQUE DE SEGURIDAD Y DE ARRIESGAR.	Se realiza un test donde debe pasar el saque por debajo y el saque por encima.
				2	RECEPCIÓN.	CONTROL DEL BALON CON UN COMPAÑERO	debera controlar el balon en golpe de ante brazo con un compañero sin dejarlo caer por 30 segundos o 15
						CONTROL DEL BALON DE A TRES PERSONAS.	tiempo controlar el balon sin tirarlo para tener ubicación temporoespacial y asi mismo hacer el gesto tecnico sin dejar
						RECEPCION DE UN BALON LIBRE	se ubican 4 deportistas y uno de ellos es el que debe agarrar el balon que un compañero recepciona un balon libre.
						RECEPCION DE UN SAQUE POR DEBAJO	se ubican 4 deportistas y uno de ellos es el que debe agarrar el balon que un compañero recepciona un saque por debajo.
				3	PASE	ENSEÑANZA DEL PASE	explicación teorica del pase, ubicación del cuerpo y los brazos frente al balon.
						ZONAS DE CONTACTO DEL PASE	enseñanza de la función de los dedos en el pase y la ubicación de las manos frente al balon.
						CONTROL DEL PASE	control del balon en pase de dedos contra la pared y sin pared.
				4	COMBINACIÓN DE TECNICAS.	CONTROL DEL BALON	control del balon realizando un golpe de ante brazo y luego uno de golpe de dedos sin dejar caer la pelota.
						RALLYS DE JUEGO	hacer juego real combinando el sque la recepción y el pase sin dejar caer el balon.
				5			
		TEORICO		1	REGLAMENTACIÓN DEL VOLEIBOL SALA.	FALTAS COMUNES DE EL SAQUE	Expliación en juego real.
						FALTAS FRECUENTES EN EL ATAQUE	Expliación en juego real.
						FALTAS FRECUENTES EN EL PASE	Expliación en juego real.
				2	ROTACIÓNES	Rotación recibiendo en w	Expliación en juego real.
						rotación den defensa	Expliación en juego real.
						rotación en las 3 permutas	Expliación en juego real.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de aplicar los
						CONSENTRACION	MENTE ACTIVA Y PARTICIPATIVA EN EL PROCESO
						PERSEVERANCIA	CONVERSER A LOS DEPORTISTAS, QUE CON LA DEDICACIÓN Y EL ESFUERZO, PODEMOS ALCANZAR
						CONSTANCIA	LA AYUDA CONSTANTE POR LA EVOLUCIÓN EN EL PROCESO DE LOS COMPAÑEROS
						CONPANERISMO	DESEO POR ESTAR EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DURANTE EL PROCESO FORMATIVO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración.
						ALIMENTACIÓN	variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y
						PRESENTACION PERSONAL	uniformidad para realizar el deporte escogido
						DESCANSO Y SUEÑO	Los deportistas duermen más y mejor que las personas sedentarias. Aunque se recomienda dormir una media de
						EJERCICIO FISICO	actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	La actitud positiva o leal, a diferencia de las anteriores es propia de un deportista con una actitud auténtica, de
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	La adrenalina y el calor de una competición, las emociones como el éxtasis de una semifinal ganada o el
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista está
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El Deporte es Salud, Juego limpio en el deporte es Sana Convivencia, pero también a través de él podemos
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	VELOCIDAD EN AROS	se ubican dea grupos y deben pasar el aro por medio de todos los deportistas antes que el otro grupo termine.
						LA SILLA BAILABLE	existen unas sillas y cada vez que pare la musica un jugador quedara eliminado porque no se quedara
						CANGUROS	se ubican de a parejas y deben seguir indicaciónes del entrenador para hacer la actividad.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	saltar la cuerda	Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
						La Gallinita Ciega	Los participantes sortean para ver quien comienza, éste tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas
						La Soga o Cuerda	Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
						La Carretilla	Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colores	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de pintura (2 o 3 de los colores primarios) y llévenlos afuera
						Copien una obra maestra	Imprimir una obra maestra (como la noche estrellada) y colocuenla a su lado para tratar de dibujarla. Será
						Arte con cinta adhesiva de c	En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un pedazo de papel, ¡haz que rompan y modelen trozos de
						Añadan elementos sensorial	Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se puede usarse en su lugar. Harina, sal, azúcar, tierra,
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	Este juego requiere de múltiples participantes, organizados en dos bandos de igual número. Se elegirá
						Limón, medio limón	Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar
						Tic-tac-toe	Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un numeral (#) y dos
						El perrito	Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	torneo de 3 x 3	Los jugadores deberán ser tres como mínimo: dos a los competencia de 3 vs 3 a 15 puntos y el que primero llegue a 15 puntos gana
						torneo de mini voley	torneo de 4 x 4 y el primero que llegue a 15 puntos de 2 de tres sets posibles.

FECHA DE ENTREGA	30/09/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FAVER ANDRES SILVA ARIAS
MUNICIPIO	LA VEGA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se
						RITMO	capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o
						EQUILIBRIO	capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en
						ORIENTACIÓN	capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un
						DIFERENCIACION	capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales invididuales, la cual se
						REACCIÓN	capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acción de desplazarse de manera tal que no exista fase aérea entre los movimientos de los pies. Ir andando de un
						CORRER	sobre la punta de los pies. Ejemplo: Antes de aprender a correr, el
						SALTAR	saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se
						ATRAPAR	suspende en el aire debido al impulso de una o ambas
						RODAR	La recepción es la toma de contacto con la pelota (con diversas partes del cuerpo: manos, pie, pecho entre
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Resistencia de la Fuerza	la acción que realiza un objeto cuando da un golpe.
						Fuerza Rápida	es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir
						Fuerza Máxima	la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de
				2	RESISTENCIA	Corta duración	Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la
						Media duración	capacidad de superar una resistencia externa con alta
				3	VELOCIDAD	Velocidad de Traslación	contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la
						Velocidad de Reacción	Esto es el tipo de fuerza que se realiza para vencer o
						Resistencia de la Velocidad	Esta es desarrolla con un tiempo de trabajo continuo
				4	FLEXIBILIDAD	Pasivo	desde los 45 segundos, hasta los 2 minutos de duración.
						Activo	Se desarrolla realizando ejercicios de forma continua que
		TECNICO	DESTREZAS	1	ATAQUE	ENSEÑANZA DEL ATAQUE	tengan una duración entre los 2 y 8 minutos
						AVANCE PROGRESIVO DEL ATAQUE	capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un
						ATAQUE SIN BALON	lugar a otro utilizando el mínimo tiempo posible. por el
						ATAQUE CON BALON.	mismo, siendo capaz de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo
				2	BLOQUEO	ENSEÑANZA DEL BLOQUEO	capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado
						BLOQUEO EN RALLYS	forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a
							su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su
							se estira un músculo hasta su límite, una vez en esta
				3	DEFENSA DE CAMPO	ORGANIZAR EL EQUIPO EN DEFENSA.	Enseñanza de la técnica del ataque desde la coordinación
						DIFERENCIAS EN DEFENSA.	de los pies y de los brazos por las diferentes posiciones
							Explicación de como se debe ejecutar el ataque en
				4	RALLYS DE JUEGOS	RALLYS 3 X 3	demostración por cada posición delantera y las diferentes
						RALLYS 6 X 6	se guía una idea de ejercicios (un calentamiento para que el alumno
							tenga la capacidad de conocer la entrada al ataque y no se
				5			de cómo debe de ser el ataque individuales y en grupo para
							comenzar a trabajar la entrada al ataque con el balon y poder
		TACTICO		1			
				2			
				3			
		TEORICO		1	REGLAMENTACIÓN DEL VOLEIBOL SALA.	FALTAS COMUNES DE EL SAQUE	Explicación en juego real.
						FALTAS FRECUENTES EN EL ATAQUE	Explicación en juego real.
						FALTAS FRECUENTES EN EL PASE	Explicación en juego real.
						FALTAS FRECUENTES EN EL BLOQUE	Explicación en juego real.
						FALTAS FRECUENTES EN LA DEFENSA DE CAMPO	Explicación en juego real.
				2	ROTACIONES	EXPLICACIÓN EN PERMUTAS	Explicación en juego real.
						CORRECIÓN DE LA DE LA UBICACIÓN EN LA	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.	Durante las sesiones de entrenamiento se daran charlas acerca de la importancia de llevar la ropa adecuada y limpia a cada sesion, de igual manera resaltar lo necesario que es tener un cuidado optimo del cuerpo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA SOBRE LA	Antes, durante y al finalizar las sesiones de entrenamiento se enfatizara la importancia de aplicar los
						CONSENTRACION	MENTE ACTIVA Y PARTICIPATIVA EN EL PROCESO
						PERSEVERANCIA	CONVERTIR A LOS DEPORTISTAS, QUE CON LA
						CONSTANCIA	DEDICACIÓN Y EL ESFUERZO, PODEMOS ALCANZAR
						COMPANERISMO	LA AYUDA CONSTANTE POR LA EVOLUCIÓN EN EL PROCESO DE LOS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	DESEO POR ESTAR EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DURANTE EL PROCESO FORMATIVO
						ALIMENTACIÓN	Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar polvos de talco si ha habido una sudoración.
						PRESENTACION PERSONAL	variada y equilibrada junto a una buena hidratación es clave para asegurar un buen rendimiento deportivo y
						DESCANSO Y SUEÑO	uniformidad para realizar el deporte escogido
						EJERCICIO FISICO	Los deportistas duermen más y mejor que las personas sedentarias. Aunque se recomienda dormir una media de actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	es mantener y mejorar nuestra forma física, entendiendo La actitud positiva o leal, a diferencia de las anteriores es
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propia de un deportista con una actitud auténtica, de La adrenalina y el calor de una competición, las
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	emociones como el éxtasis de una semifinal ganada o el
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté
							El Deporte es Salud, Juego limpio en el deporte es Sana
							Convivencia, pero también a través de él podemos
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Medio (fútbol)	En una ronda, los jugadores deben hacerse pases entre
						Dos a la vez (fútbol)	ellos sin que el (o los) que están en el medio logren
						Ratas y ratones (atletismo)	Varios jugadores hacen 'juguito' pasándose la pelota.
						Coño-gol (handball)	Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el
				2	JUEGOS TRADICIONALES	saltar la cuerda	Los participantes colocados en dos filas en el centro del
						La Gallinita Ciega	campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra
						La Soga o Cuerda	El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se
						La Carretilla	encuentra en posición propicia para disparar a alguno de
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aprendan a mezclar colores	Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente.
						Copien una obra maestra.	Los participantes sortean para ver quien comienza, éste
						Arte con cinta adhesiva de c	tendrá que taparse los ojos con la prenda y dar vueltas
						Añadan elementos sensoriale	Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Mímica	mitad de la cuerda se ata el pañuelo.
						Limón, medio limón	Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando
						Tic-tac-toe	parejas para hacer carreras.
						El perrito	Perfecto para un día caluroso. Congela algunos cubos de
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Torneo de duplas mixto	pintura 2 o 3 de los colores primarios. Vuelve a meterlos en
						Torneo de control de las tec	Colócalos a su lado para tratar de dibujarlo. Será
							En lugar de sólo usar trozos de cinta adhesiva sobre un
							pedazo de papel, haz que rompan y arrojen los trozos de.
							Pueden emplear arena, pero realmente cualquier cosa se
							puede usar en su lugar. Harina, sal, azúcar, tierra,
							Este juego requiere de múltiples participantes,
							organizados en dos bandos de igual número. Se elegirá
							Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada
							Integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar
							Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo
							del mundo. Se traza en un papel un numeral (#) y dos.
							Este juego requiere de una pelota de alguna naturaleza.
							Los jugadores deberán ser tres como mínimo; dos a los
							duplas mixtas para un torneo ineterno.
							control del balon en golpe de antebrazo y golpe de dedos.

FECHA DE ENTREGA	30/09/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FAVER ANDRES SILVA ARIAS
MUNICIPIO	LA VEGA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	LA VEGA
NOMBRE DEL FORMADOR:	FAVER SILVA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		INICIACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y INCIACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y INCIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y INCIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN	FUNDAMENTACIÓN Y INCIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO	POLODEPORTIVO CENTENARIO				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR FAVER ANDRES SILVA ARIAS

OBLIGACION 3

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	
6 AÑOS		3			3										3
7 AÑOS		4			4										4
8 AÑOS		4			4										4
9 AÑOS		3			3										3
10 AÑOS		2			2										2
11 AÑOS		6			6										6
12 AÑOS		5			5										5
13 AÑOS		6			6										6
14 AÑOS		4			4										4
15 AÑOS		5			5										5
16 AÑOS		4			4										4
17 AÑOS		2			2										2
TOTALES	0	48		0	48	0									48

NOMBRE DE MONITOR FAVER ANDRES SILVA

OBLIGACION 4

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/09/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio:VEGA**		**Hora: 1 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAVER SILVA					**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Potencializar movimientos bàsicos								
Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine movimientos en los ejercicios propuestos.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE	Introduccion a la clase			**RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.**
2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista			
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y	Movilidad Articular			
4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS,RED.**
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO POSIBLE	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS, BOMBAS,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X		SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.	

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio:VEGA**	**Hora: 1 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: FAVER SILVA				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Potencializar movimientos bàsicos

Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine movimientos en los ejercicios propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE	Introduccion a la clase			**RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.**
2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista			
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y	Movilidad Articular			
4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS,RED.**
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO POSIBLE	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS, BOMBAS,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X		SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.	

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/09/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio:VERGARA**	**Hora: 3 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:FAVER SILVA				**N° de deportistas: 19**		**Edades: 10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Potencializar movimientos bàsicos

Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine movimientos en los ejercicios propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE	Introduccion a la clase			**RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.**
2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista			
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y	Movilidad Articular			
4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS,RED.**
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO POSIBLE	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS, BOMBAS,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X		SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.	

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio:VERGARA**	**Hora: 3 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:FAVER SILVA				**N° de deportistas: 19**		**Edades: 10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Potencializar movimientos bàsicos

Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine movimientos en los ejercicios propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE	Introduccion a la clase			**RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.**
2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista			
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y	Movilidad Articular			
4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,CONOS,RED.**
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO POSIBLE	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS, BOMBAS,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X		SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X		CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X		SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.	

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/09/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio:VERGARA**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana:**
Nombre del Formador:FAVER SILVA				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Mejorar el golpe de antebrazo,saque alto y bajo, golpe de dedos, remate y ataque.						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE	Introduccion a la clase		5	**RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAPO DE JUEGO.**
2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista		5	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y	Movilidad Articular		5	
4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSO HUMANO,BALONES,BALON MEDICINAL,CAMPO DE JUEGO,MALLA.**
1.EJERCICIO CON BALÓN MEDICINAL.RECONOCE	Fuerza	Maxima	X	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.POR PAREJAS UNO TUMBADO EN EL PISO EL		Reacciòn	X		
8.		Estatica	X		
9..EJERCICOS DE FLEXIBILIDAD.TREN INFERIOR Y SUP	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		40	**RECURSO HUMANO, BALONES.**
2.	Ritmo			
3. ESTIRAMIENTO ARTICULAR, TREN INFERIOR Y	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.MOVIMIENTOS BASICOS DE MOVIMIENTO	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO .**
1.TREINTA GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS	X			**RECURSO HUMANO,BALONES**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO . RECURSO HUMANO**
1.Estiramiento	X	5	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	**CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER	

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIV**	**Municipio:VERGARA**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:FAVER SILVA				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar el golpe de antebrazo,saque alto y bajo, golpe de dedos, remate y ataque.

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE	Introduccion a la clase		5	RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAPO DE JUEGO.
2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista		5	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y	Movilidad Articular		5	
4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RECURSO HUMANO,BALONES,BALON MEDICINAL,CAMPO DE JUEGO,MALLA.
1.EJERCICIO CON BALÓN MEDICINAL.RECONOCE	Fuerza	Maxima	X	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.POR PAREJAS UNO TUMBADO EN EL PISO EL		Reacciòn	X		
8.		Estatica	X		
9..EJERCICOS DE FLEXIBILIDAD.TREN INFERIOR Y SUP	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		40	RECURSO HUMANO, BALONES.
2.	Ritmo			
3. ESTIRAMIENTO ARTICULAR, TREN INFERIOR Y	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.MOVIMIENTOS BASICOS DE MOVIMIENTO	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO .
1.TREINTA GOLPE DE ANTEBRAZO POR PAREJAS	X			RECURSO HUMANO,BALONES
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO . RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	5	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER	

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

OBLIGACION 5

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2020

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: MARIA ANGEL 10087 BONILLA.
APELLIDOS: LOPEZ BONILLA.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 08 AÑO 2005
Número de Identificación: 1029141104
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa: AHIOA.
Edad: 16 Talla de Calzado: 39. Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S.
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 12 # 5-28
Nombres y Apellidos del padre: GILBERTO LOPEZ
Documento de Identidad #: 3085421 de LA VEGA.
Teléfono #: 310 362 9037.
Nombres y Apellidos de la madre: MILENA BONILLA.
Documento de Identidad #: 1072744726 de [illegible]
Teléfono #: 311 515 23 79.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
MILENA BONILLA
Teléfono en caso de emergencia: 311 515 2379.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: NO
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Reepiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Voleibol
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3-4 DIAS A LA SEMANA
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.

MARIANGEL LOPEZ
Firma del Deportista:
T.I: 1029 141104
CELULAR 3144229407

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1072744726
CELULAR 311 515 2379.

FAVER ANDRES SILVA ARIAS
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1.077.973.656
Dirección: CRA 5 # 5-12 CENTRO

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL CUNDINAMARCA 2020

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luna
APELLIDOS: Ulloa Polanco
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 10 AÑO 2009
Número de Identificación: 1033097325
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa EL HIOA
Edad: 12 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: XS Talla Camiseta: XS
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 8 A 5-114
Nombres y Apellidos del padre: Fernando Ulloa martinez.
Documento de identidad #: 3087586 de La Vega.
Teléfono #: 315 509 8459.
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia Jhovana Polanco
Documento de identidad #: 2071 6652 de La Vega
Teléfono #: 318 557 5103
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Fernando Ulloa martinez
Teléfono en caso de emergencia: 315 509 8459.

2. 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+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Voleibol.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 - 4 días por semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de 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.**

Luna Ulloa
Firma del Deportista:
TI: 1033097325
CELULAR 3112852246

Fernando M.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 3087586
CELULAR 315 509 8459

FAVER ANDRES SILVA ARIAS
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1.077.973.656
Dirección: CRA 5 # 5-12 CENTRO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fernando Ulloa martinez. ,Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 3087586 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Luna Ulloa Polanco ,
con Tarjeta de identidad No 1033097325 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **LA VEGA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **VOLEIBOL.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **LA VEGA** , a los Veintisiete (27) días del mes de Septiembre. del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

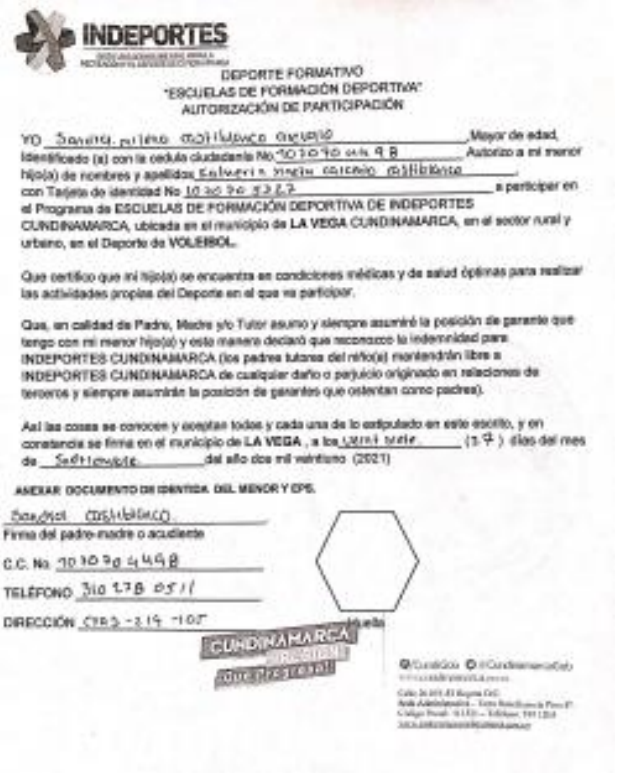
Fernando M.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 3087586
TELÉFONO 315509. 8459.
DIRECCIÓN Calle 8 A 5-114

Huella

CUNDINAMARCA DIRECCIÓN Que Progresa!

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





OBLIGACION 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ISABELLA MORA CABRERA	3125192368																													1	1		2	2	0	100%
2	LIZ GARZON CORREA	3229129060																													1	1		2	2	0	100%
3	KAREN CASTIBLANCO	3107347754																													1	1		2	2	0	100%
4	HEIDY VIRGUEZ	3132453672																													1	1		2	2	0	100%
5	INGRID MEDINA	3115732908																													1	1		2	2	0	100%
6	FERNANDA VIGELLAS	3145673256																													1	1		2	2	0	100%
7	MARIANGEL LOPEZ	3112112343																													1	1		2	2	0	100%
8	MARIA CAMILA AVILA	3154673423																													1	1		2	2	0	100%
9	TANIA PEREZ	3117896548																													1	1		2	2	0	100%
10	VALENTINA BOHORQUEZ	3137908435																													1	1		2	2	0	100%
11	JULIANA CARVAJAL	3134567214																													1	1		2	2	0	100%
12	VANESA SILVA	3112567340																													1	1		2	2	0	100%
13	ALEJANDRA MORERA	3112897453																													1	1		2	2	0	100%
14	PAULA FEO	3134789532																													1	1		2	2	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KAREN ANDREA SARMIENTO	3112453765																													1	1		2	2	0	100%
2	LINA MARCELA ANDRADE	3112456327																													1	1		2	2	0	100%
3	LUISA CASTIBLANCO	313673542																													1	0		2	1	1	50%
4	LAURA MENDIGAÑO	3124673245																													1	1		2	2	0	100%
5	CLAUDIA LUCIA CIFUENTES	3114768932																													1	1		2	2	0	100%
6	MARIANA OSORIO	3134562135																													1	1		2	2	0	100%
7	LUNA ULLOA	3126421904																													1	1		2	2	0	100%
8	KATHERIN TELLEZ	3214567324																													1	1		2	2	0	100%
9	NICOL TATIANA FLORES	3215678231																													0	1		2	1	1	50%
10	YURI SOFIA MARTINEZ	3112450967																													1	1		2	2	0	100%
11	JUANITA PORRAS	3126754893																													1	1		2	2	0	100%
12	ANGUIE CHALA	3148752341																													1	1		2	2	0	100%
13	DIANA PAREJA	3116754890																													1	1		2	2	0	100%
14	LUCIANA VALENCIA	3124532657																													1	1		2	2	0	100%
15	YEIDY VALENCIA	3112575324																													1	1		2	2	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LEIDY KATERINE CASTIBLANCO	3227202219																													1	1		2	2	0	100%
2	LAURA VALENTINA RIVERA URIBE	3227999270																													1	1		2	2	0	100%
3	VIANS NICOL RENTERIA GAMBA	3118600282																													1	1		2	2	0	100%
4	KATHERIN YINELLA CAICEDO CASTIE	3224249816																													1	1		2	2	0	100%
5	ZHARICK JULIANA MEJIA MARTIN	3108045866																													1	1		2	2	0	100%
6	NICOL MARIANA TRIANA ROCHA	3126110349																													1	1		2	2	0	100%
7	SHARID BRIYITH ROJAS CORTES	3144761467																													1	1		2	2	0	100%
8	DAINY XIOMARA CORTES SASTOQUE	3138718802																													1	1		2	2	0	100%
9	ALEJANDRA BELTRAN HERNANDEZ	3006266205																													1	0		2	1	1	50%
10	LINA MARCELA MARTINEZ ROJAS	3118648383																													1	1		2	2	0	100%
11	PAULA VALERIA MONTAÑA ARIZA	3209886431																													1	0		2	1	1	50%
12	KAREN SOFIA ORTIZ NUMPAQUE	3107549480																													1	1		2	2	0	100%
13	KAREN DAYANA ROJAS BELTRAN	3209864428																													1	1		2	2	0	100%
14	JENNIFER JIRETH GARZON MARTINEZ	3133791283																													1	1		2	2	0	100%
15	MARIANGEL LOPEZ BOHORQUEZ	3114479407																													1	1		2	2	0	100%
16	HEIDY VANESA RODRIGUEZ VIRGUEZ	3227381759																													1	1		2	2	0	100%
17	VALERY JOHANA RODRIGUEZ GUERR	3106145684																													1	1		2	2	0	100%
18	KAREN VIVIANA SERRATO CONTRERA	3107767370																													1	1		2	2	0	100%
19	MARIANA SALDARRIAGA MUÑOZ	3138415345																													1	1		2	2	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Octubre**		**MUNICIPIO: VERGARA**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO CENTENARIO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 A 3: 00PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**Martes**		**Miercoles**		**Jueves**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X				X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN	X		X		X
			ADAPTACIÓN					X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ANTEBRAZO	X		X		X
			LLEMAS	X		X		X
			ATAQUE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Octubre**		**MUNICIPIO: VERGARA**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO CENTENARIO		**HORARIO DE PRACTICA:**		3:00 A 5.00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**Martes**		**Miercoles**		**Jueves**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X				X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN	X		X		X
			ADAPTACIÓN					X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ANTEBRAZO	X		X		X
			LLEMAS	X		X		X
			ATAQUE	X				X
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

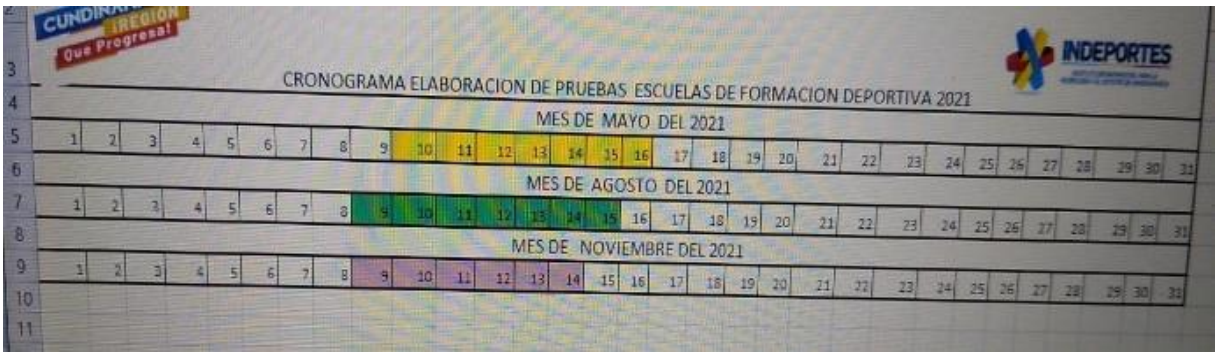
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Octubre**		**MUNICIPIO: VERGARA**		
LUGAR:				LIDEPORTIVO CENTENARIO CENTENA		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 a 7:00npm	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**Martes**		**Miercoles**	**Jueves**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA	X		X	X	
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO	X			X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN	X		X	X	
			ADAPTACIÓN				X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			X	
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ANTEBRAZO	X		X	X	
			LLEMAS	X		X	X	
			ATAQUE	X			X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESQUEMA DE JUEGO					
						X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR: FAVER SILVA

OBLIGACION 8



OBLIGACION 9

ALCALDÍA DE
LA VEGA
CUNDINAMARCA NIT: 800073475-1

LA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACION Y DEPORTE DE LA VEGA CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **FAVER ANDRES SILVA ARIAS**, identificado con cédula de ciudadanía No 1.077.973.656 de Villeta Cundinamarca, cumplió a satisfacción con el objeto del contrato como monitor e instructor de Indeportes en la escuela de Voleibol del municipio de La Vega Cundinamarca, en el periodo comprendido del veintiuno (21) al treinta (30) de Septiembre del año 2021.

La presente se expide a solicitud del interesado a los veintiseis (26) días del mes de septiembre de dos mil veintiuno 2021.

Cordialmente,

ANDRES GUILLERMOTORRES CIFUENTES
SECRETARIO DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION

OBLIGACION 12



FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**FAVER ANDRES SILVA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**VERGARA**
NIVEL	**INICIACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO CENTENARIO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**FAVER ANDRES SILVA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**VERGARA**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO CENTENARIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**FAVER ANDRES SILVA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**VERGARA**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO CENTENARIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	
	