INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

CERTIFICADO DEL MUNICIPIO

ALCALDÍA MUNICIPAL DE
CAPARRAPÍ
NIT: 899999710-0

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CAPARRAPI

HACE CONSTAR:

Que Yeimar Stiven Acuña Real, identificado con la Cédula de Ciudadania No. 1.003.777.031 de Yacopi presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DEL MUNICIPIO DE CAPARRAPI, durante el periodo comprendido entre el 01 de Septiembre del 2021 al 30 de Septiembre del 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 del mes de Octubre de 2021

John Fredy Mahecha A.
JOHN FREDY MAHECHA ALARCON
Coordinador de Deportes
Caparrapí Cundinamarca

DE LA MANO CON EL CAMPO

alcaldia_caparrapi @caparrapialcald
@caparrapialcaldia 3104990890
CALLE 9# 3 - 32 / www.caparrapi-cundinamarca.gov.co
CORREO / alcaldia@caparrapi-Cundinamarca.gov.co

Escaneado con CamScanner

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL	FORMADOR	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
CAPARRAPI	CUNDINAMARCA	01/OCTUBRE/2021

QUIEN CERTIFICA

JOHN FREDY MAHECHA ALARCON	COORDINADOR DE DEPORTES
NOMBRE	CARGO
John Fredy Mahecha A.	ALCALDIA MUNICIPAL DE CAPARRAPI
FIRMA	ENTIDAD

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

Objeto de la visita

Se realiza acompañamiento al proceso de escuela de formación deportiva con el fin de realizar seguimiento a los protocolos de bioseguridad.

Observaciones:

Planifica las estrategias de una manera acorde a las categorías para que los niños y jóvenes de nuestro municipio se integren y acoplen a esta disciplina deportiva, de una manera lúdica y sana.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 4°

Escaneado con CamScanner

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**CAPARRAPI**

NIVEL	**INICIACION/FUNDAMENTACION/PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEOM/PAL / CANCHA ALTERNA (POLICIA)**	**MES: SEPTIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

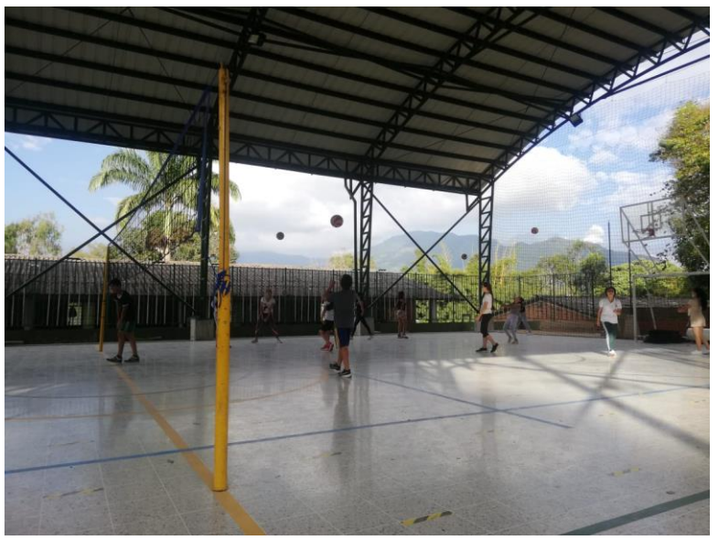
INICICIACION CANCHA P/ PRINCIPAL Y/O COLEGIO SANTA GEMMA	
 	
	



FUNDAMENTACION COLEGIO SANTA GEMMA









PRFECIONAMINETO COLEGIO SANTA GEMMA









PLAN PEDAGOGICO

INFORME DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN CAPARRAPI CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN VOLEIBOL EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR:
YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

DISCIPLINA:
VOLEIBOL

NOMBRE DEL SUPERVISOR:
LICENCIADO DANIEL COLMENARES

MUNICIPIO:
CAPARRAPI CUNDINAMRCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

INTRODUCCION:

El programa escuelas deportivas están encaminadas no solo a el aprovechamiento del tiempo libre, sino al aprendizaje y fortalecimiento del deporte en este caso el Voleibol, dirigiéndolo a nuestros niños y jóvenes en edades de 5 a 17 años en nuestro municipio.

El deporte siempre ha sido un centro de socialización a todos los niveles y en las diferentes etapas del desarrollo motor, es y seguirá siendo el encargado de dominar la educación motriz, el cual podrá ser desarrollado por medio del deporte a través de una forma preventiva y formativa. El deporte en sí tiene una finalidad que ayuda a obtener una educación higiénica para prevenir escuelas que puedan degenerar a otros aspectos del ser humano dentro de su misma sociedad.

La intención del desarrollo del presente proyecto es llevarlo a todos los rincones y personas que creen que el trabajo dirigido y mucho más con el esfuerzo que hoy realizamos, se cristalice en bien de todos los deportistas que de una u otra manera, aman el deporte, lo mismo que los aleja de los vicios ya que con la constancia y el sacrificio pueden llegar a ser grandes deportistas del mañana, no olvidándose de practicar el juego limpio, estimulándolos a dar buenos resultados.

JUSTIFICACION

Es un deporte que siempre realiza trabajo en equipo, lo cual nos permite mejorar el trabajo en equipo desde la base del deporte y enfocarlo hacia lo que se desea lograr por la comunidad.

También se busca por medio de esta propuesta generar un espacio en jornada extraescolar que nos permita identificar talentos deportivos que sean los representativos en las diferentes actividades como campeonatos o torneos a nivel interno y externo.

Queremos ofrecer la posibilidad de una práctica deportiva a los niños(as) y adolescentes de nuestra Municipio desde sus primeros años de vida, con personas cualificadas que les permitirán avanzar y alcanzar un alto nivel deportivo y formativo.

MARCO LEGAL

Ley 181 de 1995 "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte"

• Ley 582 de 2000 "Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones"

• LEY 49 DE 1993 "Por el cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.

• Ley 845 de 2003 "Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1.993 y se dictan otras disposiciones."

• Ley 1207 del 14 de julio de 2008: Aprueba la "CONVENCIÓN INTERNACIONAL CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE", la cual fue aprobada por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO en París, el 19 de octubre de 2005. LEY 1.

OBJETIVO GENERAL

Con estas bases que contamos fomentaremos la práctica del deporte en toda su expresión, Disciplina, puntualidad, compañerismo, juego limpio y algo muy importante el amor por lo que se hace en torno a una comunidad que aprovecha su tiempo libre con el Deporte Formativo en la Disciplina de Voleibol.

Con el contenido a desarrollar en las actividades, lúdicas, recreativas y deportivas impulsaremos el amor a la práctica del deporte el aprovechamiento del tiempo libre y al sano esparcimiento en su entorno en las diferentes categorías como: **instructivas (aprendizaje) y Competitivas**: también Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes de nuestro municipio en procesos **de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo,** como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población infantil y juvenil.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Fortalecer y apoyar el desarrollo y la participación de los niños jóvenes y adolescentes a través de acciones integradas y coordinadas de promoción, protección, recuperación social y formación Deportiva en la disciplina de Voleibol contribuyendo así a unas mejores oportunidades de proyecto de vida, en torno al deporte en especial a los jóvenes de nuestro municipio,

HORARIOS, LOCACIONES Y COBERTURA

SITIOS DÍAS Y HORARIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS: Estas jornadas de entrenamiento y Formación se desarrollarán en el área urbana del Municipio, haciendo uso de los escenarios deportivos como lo son: el parque principal y la cancha alterna de la policía, cubriendo un total de 60 Niños y Jóvenes en edad Escolar. Los días lunes, martes, miércoles, jueves y viernes de 1:00 PM a 6:00 PM.

CARACTERISTICAS DEL DEPORTE

El voleibol, vóleibol, volibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés *volleyball*),[1] es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo).[9] El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde

hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.[9] Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran representadas 220 naciones.[10] Han encabezado los *rankings* de comienzos del siglo XXI Brasil, Estados Unidos, Italia y Rusia. La lista de naciones que lideran el deporte continúa con Japón, Serbia, Polonia, Cuba, República Dominicana, China y Alemania. De acuerdo con estimaciones de la FIVB, una sexta parte de las personas en todo el mundo participa en el voleibol, activamente o como espectador.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

La escuela de formación de Voleibol está dirigida a todos los niños y niñas, de la parte urbana del municipio de Caparrapi, donde niños y adolescentes de las edades de5 años hasta los 17 años pueden hacer parte.

Convocatoria en el lugar asignad por el municipio.

INICIACION:

Conocer nuestro cuerpo
Motricidad
Lateralidad
Iniciación de trabajo técnico
Iniciación de trabajo físico
Dedos/Yemas

FUNDAMENTACION:

Pruebas de velocidad, fuerza, y resistencia
Ejercicios de ante brazo, Dedos/Yemas
Ejercicios de las formas básicas de colocación, ejercicios de recepción del balón, ejercicios de lanzamiento y/o golpeo
Juegos, ofensivos y defensivos.
Trabajo táctico
Trabajo físico
Posicionamiento táctico en el campo
Evaluar el desempeño a través de enfrentamientos

PERFECCIONAMIENTO

Perfeccionar el gesto técnico del golpe de balón (Dedos/Yemas, Ante brazo)
Perfeccionar el gesto de recepción del balón
Perfeccionar la táctica de equipo (ataque, defensa)
Evaluar el desempeño y habilidades de los muchachos a través de encuentros deportivos

VALORES A DESARROLLAR

La práctica del voleibol puede contribuir a desarrollar valores personales y sociales de suma importancia en el proceso formativo de los niños, jóvenes y adolescente.

Compromiso: Un jugador debe comprometerse con su equipo a entrenar unos días concretos y a jugar unos partidos, trasladando esto a su diario vivir, a generar compromiso con su entorno educativo, familiar y social.

Perseverancia: Mediante el juego del voleibol se logra desarrollar este valor: ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible, buscar que esto solo sirva de motivación para generar estrategias que le

permitan levantarse, agruparse o asociarse para ser mejor en el campo de juego, todo esto forma un ser humano resilente y dinámico frente a las adversidades que puedan presentarse en su vida.

Trabajo en Equipo: En relación con el valor anterior, es importante que los jóvenes aprendan a trabajar en equipo. ¿Qué mejor escuela que un deporte colectivo para desarrollar esta valiosa cualidad?, en este aspecto, el joven será un ser más social capaz de crear y transformar sociedad.

Respeto a las Normas: Sin duda, jugar en un equipo obliga a respetar diversas normas: de funcionamiento interno, normas de los ejercicios del entrenamiento y reglas del juego, lo cual lo hace más aceptable en la sociedad.

Respeto a los demás: También lo es para aprender a respetar a otras personas, ya sean compañeros, rivales, entrenadores, directivos o árbitros. Todos cuantos los rodean, sin importar su estrato social, credo o género.

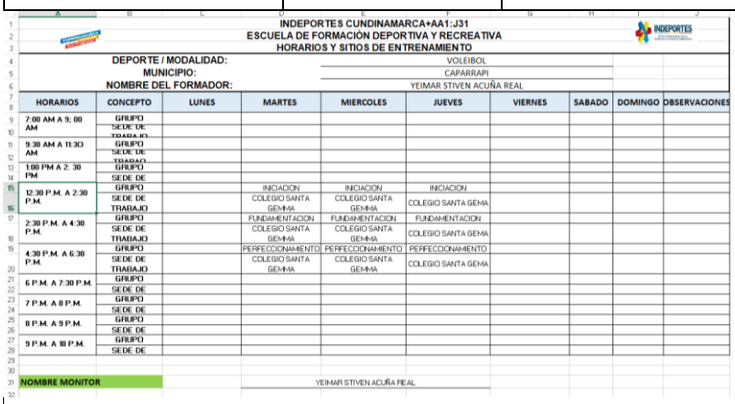
Aprender a Competir: La vida plantea múltiples situaciones competitivas y las personas debemos estar preparadas para ello. La práctica deportiva es una excelente oportunidad para aprender a competir de forma saludable y eficaz, adoptando un estilo de funcionamiento que puede ser muy valioso para los jóvenes en su vida deportiva y fuera de esta.

CONTENIDO

Periodo	Objetivos		Contenido
JUNIO/JULIO/AGOSTO.	FISICO	- Movilidad articular, - Estiramientos activos, - Desplazamientos en el campo, - Desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, - Mejora de la resistencia, fuerza, flexibilidad, Higiene postural.	- Juegos (10 pases, pies quietos,...) - Carrera continua, cambios de velocidad, saltos.
	TECNICO	- Toques de dedos, posición correcta de las manos, posición corporal. - Toques de antebrazos, posición correcta de los brazos, de las piernas, posición corporal. - Saques de mano baja, posición correcta del cuerpo, de la mano y elevación del balón	- Ejercicios individuales y por parejas. También es necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento). -Ejercicios individuales y por parejas. También es necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento)
	TÁCTICOS	- Combinación de todos los gestos técnicos en ejercicios y partidos de forma que aumente su motivación y tomen decisión en cuanto a la toma de contacto con el balón de forma espontánea.	- Ejercicios que incluyan la posición en el campo, las rotaciones, los desplazamientos, las áreas de defensa.
	PSICOLÓGICOS	- Formar a los niños en su entorno y con sus compañeros, en los valores y actitudes tales como la responsabilidad, cooperación, disciplina, sacrificio, perseverancia, voluntad,... y participación de todos en las actividades deportivas propuestas.	- Usar juegos como herramienta principal (de persecución, habilidad y pre deportivos) compiten entre ellos para aumentar la motivación, se relacionan entre ellos tanto como compañeros de equipo como amigos. Comparten el material

			deportivo y lo cuidan, responsabilizándose cada uno al final de la sesión de guardar el material que utilizan.
SEPTIEMBRE/OCTUBRE	FÍSICOS	- Movilidad articular, - Estiramientos activos, - Desplazamientos en el campo, - Desarrollo del sistema cardiorrespiratorio	- Juegos (10 pases, pies quietos,...) - Carrera continua, cambios de velocidad, saltos
	TÉCNICOS	- Toques de dedos, posición correcta de las manos, posición corporal. - Toques de antebrazos, posición correcta de los brazos, de las piernas, posición corporal. - Saques de mano baja y mano alta, posición correcta del cuerpo, de la mano y elevación del balón. - Introducción del golpeo o remate	-Ejercicios individuales y por parejas. También es necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento). -Ejercicios individuales y por parejas. También es necesario el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento). - Ejercicios individuales y por parejas, incluyendo también el trabajo en la pared, (acción y posición del golpeo y golpeo en movimiento).
	TÁCTICOS PSICOLÓGICOS	- Combinación de todos los gestos técnicos en ejercicios y partidos de forma que aumente su motivación y tomen decisión en cuanto a la toma de contacto con el balón de forma espontánea. - Introducción de toques tácticos como Fintas cortas a la red y al fondo o búsqueda de huecos en el campo. - Formar a los niños en su entorno y con sus compañeros, en los valores y actitudes tales como la responsabilidad, cooperación, disciplina, sacrificio, perseverancia, voluntad... y participación de todos en las actividades deportivas propuestas. Potenciar el trabajo en grupo puesto que este es un deporte de equipo.	- Ejercicios que incluyan la posición en el campo, las rotaciones, los desplazamientos, las áreas de defensa. - Ejercicios específicos para ello. - Usar juegos como herramienta principal (de persecución, habilidad y polideportivos) compiten entre ellos para aumentas la motivación, se relacionan entre ellos tanto como compañeros de equipo como amigos. Comparten el material deportivo y lo cuidan, responsabilizándose cada uno al final de la sesión de guardar el material que utilizan.

NOVIEMBRE DICIEMBRE	FÍSICOS	- Mejora de los objetivos físicos anteriores.	
	TÉCNICOS	- Sistematización de los toques básicos. - Introducción de las fintas y el golpeo	
	TÁCTICOS	- Cobertura del campo de juego en relación con la defensa y recepción. - Inteligencia en el juego y en los pases, búsqueda de jugadas y huecos en el campo contrario	- Abrir el abanico de posibilidades en el pase de balón hacia los compañeros y hacia el campo contrario en busca del pase más efectivo para la consecución del punto, esto se trabaja mediante los partidos y ejercicios específicos.



INDEPORTES CUNDINAMARCA+AA1:J31
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: CAPARRAPI
NOMBRE DEL FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

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 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:00 PM A 2: 30 PM	GRUPO								
	SEDE DE								
12:30 P.M. A 2:30 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMA				
2:30 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMA				
4:30 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMA				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
NOMBRE MONITOR			YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL						

RECURSOS TÉCNICOS:

El municipio de Caparrapí en la modalidad de Futbol reforzaremos este trabajo que se viene realizando, esta actividad se llevara a cabo los días lunes. Miércoles y viernes con una intensidad horaria de 4 horas diarias para un total de 12 horas semanales y un Total de 48 Horas mensuales.

EVALUACIÓN

La evaluación formará parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, realizándose mediante la observación activa y consciente del profesor en todo momento. El fin es detectar cualquier problema en la actividad, el método, la infraestructura, el material, el alumno, o en nosotros mismos, para en caso necesario reajustar el proceso, adaptarlo y/o corregirlo.

CRONOGRAMA

Cordialmente

YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL
Monitor Instructor de Voleibol
Caparrapi Cundinamarca

MALLA CURRICULAR INICIACION

ESCUELAS D[illegible]ORTIVA 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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZAR EL GESTO DE RECEPCION DE ANTEBRAZOS DE FORMA FLUIDA.
						RITMO	COMPRENDER QUE VELOCIDADES UTILIZAR EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE UN PARTIDO.
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA ESTABILIDAD CORRECTA AL MOMENTO DEL SALTAR.
						ORIENTACION	PRECISAR DE FORMA CORRECTA LA LATERALIDAD DEL DEPORTISTA.

						DIFERENCIACION	RECONOCER CUAL ES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR LOS MEJORES GESTOS DEPORTIVOS.
						REACCIÓN	ESTIMULAR LOS DIFERENTES SENTIDOS PARA INTEGRARLOS DE FORMA ADECUADA.
						ADAPTACIÓN	CREAR CONCIENCIA QUE EN EL VOLEIBOL SE ENCONTARAN CON DIFERENTES ESTIMULOS DE ADAPTACION.
				6	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS PARA EL EJERCICIO.
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACIÓN HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOZ PARA ATRÁS Y PARA ADELANTE.
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICIÓN PSICOFISICA PARA IR HACIA EL

						OBJETO.ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
					RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	**FUERZA**	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	CONOCE LOS MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA DE PIERNAS SALTOS, FLEXIONES
						ISOTONICA; BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA DE BRAZOS EMPUJES Y LANZAMIENTOS
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	PRACTICA JUEGOS QUE LE GENERAN SALTOS, FLEXIONES, EMPUJES Y LANZAMIENTOS
						ISOCINETICA; ES AQUELLA QUE GENERA CONTRACCIONES SALTOS Y LANZAMIENTOS FLEXIONES Y EXTENCIONES	REALIZA MOVIMIENTOS QUE MEJORAN SUS LANZAMIENTOS
				2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	REALIZA LOS EJERCICIOS INDICADOS Y ASIMILA LA

							IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DE LOS MISMOS.
						ANAEROBICA	RECONOCE SU MAYOR BENEFICIO, EL AUMENTO DE LA ENERGIA SIN PRESENCIA DE AXIGENO.
				3	**VELOCIDAD**	CICLICA	AFIANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						ACÍCLICA	DESARROLLA LA CAPACIDAD PARA GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENSIDAD, CAMBIANDO LA DIRECCION.
						REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
				4	**FLEXIBILIDAD**	ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES, MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUSTOS.
					ANTEBRAZO	TOQUES DE LADO A LADO DE LA RED	DETERMINAR LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.

					CADA NIÑO CON AYUDA DE UN BALDE O RECIPIENTE LANZAN EL BALON Y DEBEN ATRAPARLO	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.
					DE RODILLAS VAN A LANZAR EL BALÓN AL PISO EN PASE CORTO PARA QUE REBOTE Y LO ATRAPAN CON LAS DOS MANOS,	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.
				2	**GOLPE DE DEDOS**	GOLPEAN UN GLOBO CON SUS MANOS, UTILIZANDO PRINCIPALMENTE LAS YEMAS DE LOS DEDOS, MIENTRAS SE SIGUE UN RITMO	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA EL GOLPE DE DEDOS.
						UTILIZANDO EL GESTO DEL VOLEO E INTENTA QUE ESTE NO CAIGA AL	LOGRA CONTROLAR EL CUERPO LUEGO DE UN MOVIMIENTO DINAMICO.
						DESTREZA PARA REALIAR EJERCICIOS PROPUESTOS.	MANEJA LA RAPIDEZ YLA DESTREZA PARA REALIZAR EL EJERCICIO PROPUESTO.
						JUEGODS DE LATERALIDAD Y UBICACIÓN ESPACIAL.	MANEJA LA LATERALIDAD Y LA UBICACIÓN ESPACIAL.
				3	**GOLPE DE ANTEBRAZO**	CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.

						GESTO TECNICO ,EXTENCIÓN DE BRAZOZ, CADERA RETRASADA, POSICIÓN DE MANOS, AGARRE FIRME Y CONTACTO. REALIZAR ESTE GESTO VARIAS VECES.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
						PONEMOS EN PRACTICA LANZANDO UN BALON DE HULE O CAUCHO, DEJAR QUE PEGUE EN EL PISO Y GOLPEAR CON EL ANTEBRAZO .PRÁCTICAR.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
						CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
						ANZAMIENDO LIBRE.	AFIANZA LA CAPACIDAD DE REACCIÓN PARA RECIBIR EL BALÓN EN EL GOLPE DE ANTEBRAZO.
				4	**SAQUE**	LANZAMIENTO CONTRA LA PARED	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						LANZAN LOS BALÓNES UTILIZANDO EL SAQUE DE SEGURIDAD AL CAMPO CONTRARIO. GANA QUIEN	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE

						TENGA MENOS BOLAS EN SU CAMPO..	
						GOLPEARA EL BALÓN CONTRA LA PARED EL CUAL DEBERÀ PICAR EN EL PISO PARA VOLVER A DARLE	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						GOLPEAN EL BLÓN UTILIZANDO EL SAQUE E INTENTANDO QUE EL BALÓN CAIGA DENTRO DEL ARO	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						UTILIZANDO EL SASQUE D SEGURIDAD INTENTA TOCAR A LOS DEL OTRO EQUIPO CON EL BALÓN..	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
		TEO RIC O		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	QUE ES EL VOLEIBOL	COMPRENDE QUE EL VOLEIBOL ES UN JUEGO LOGICO Y RACIONAL, POR LO QUE AYUDA A QUE ESTAS CUALIDADES Y HABILIDADES SE DESARROLLEN-
						HISTORIA	EL JUGADOR SE INFORMA Y CONOCE MÁS DEL JUEGO DEL VOLEIBOL.
				2	**REGLAMENTACION**	REGLAMENTO BASICO	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE QUE EL BALON DEBA PASAR POR ENCIMA DE LA RED, QUE DEBE SER GOLPEADO CONTINUAMENTE, NO PUEDE SER RETENIDO POR NINGUN JUGADOR, LOS JUGADORES DE UN EQUIPO DEB EN EVITAR QUE EL

						BALON CAIGA EN SU CAMPO.
					MEDIDAS DEL CAMPO	EL JUGADOR RECONOCE EL CAMPO DE JUEGO ASI COMO LAS MEDIDAS DEL MISMO.
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	SE SIENTEN IDENTIFICADO CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES, A QUIENES ENTIENDEN COMO PARES.
						PERSEVERANCIA	ENTIENDE QUE LA PERSEVERANCIA ES UN ESFUERZO CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCUONES A LAS DIFIGULTADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR.
						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN.
						LENGUAJE APRECIATIVO	EL JUGADOR CELEBRA SUS LOGROS Y USA UN LENGUAJE APRECIATIVO.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO**	1	**VALORES**	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	SE GENERA EN EL JUGADOR PROCESOS DE COOPERACION, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS JUGADORES.
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO INDIVIDUAL CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA

							META U OBJETIVO COMUN.
						HUMILDAD	RECONOCE LA HUMILDAD COMO UNA VIRTUD MORAL,QUE POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES, CUALIDADES Y CAPACIDADES, Y APROVECHARLAS PARA OBRAR EN BIEN DE TODOS LOS DEMAS.
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ASEO CORPORAL PARA UNA VIDA SANA.
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES
						PRESENTACION PERSONAL	COMPRENDER QUE LA PRESENTACIÓN PERSONA ES VITAL.
						DESCANSO Y SUEÑO	APRENDER LA IMPORTANCIA DE QUE ASÍ COMO SE ENTRENA SE DESCANSA.
						EJERCICIO FISICO	VALORA LA IMPORTANCIA DE QUE EL CUERPO NECESITA DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE REGENERE SUS CELULAS Y PUEDA DAR EL POTENCIAL QUE SE NECESITE PARA REALIZAR UNA ACCION DETERMINADA.
						ACTITUD POSITIVA	RECONOCE QUE MEDIANTE LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS

							LABORES DIARIAS CON LA MAYOR ENERGIA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE QUE MEDIANTE LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES DIARIAS CON LA MAYOR ENERGIA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
						HABILIDADES SOCIALES	APRENDE A CONVERSAR Y REALACIONARSE CON LOS COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES CON LAS QUE DISFRUTAN DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO.
						AUTOMOTIVACION	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACIÓN MEJORA EL RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS.
		RECREACION	**ACTIVIDADES**	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MUELLE HUMANO	FORTALECE LA CONFIANZA. ESTIMULA EL EQUILIBRIO CORPORAL
						VUELTA A LA TORTILLA	EJERCITA LA RESISTENCIA Y FAVORECE LA AUTOAFIRMACIÓN.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.

		SALTAR LA CUERDA	EJERCITA TODO EL CUERPO Y AGUDIZA LOS REFLEJOS Y LA CAPACIDAD DE REACCIÓN
		LA GALLINA CIEGA	DASARROLLA COORDINACIÓN AUDITIVA-MOTORA, MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD.
		CARRERA DE SACOS	COMPITE DE UNA FORMA SANA, HACE AMIGOS, SE DIVIERTE.
3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	APRENDER A MEZCLAR COLORES	ADQUIERE HABILIDAD PARA HALLAR SIMILITUDES ENTRE LOS TONOS
		ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES	DASARROLLA LA CREATIVIDAD Y SE DIVIERTE.
		PINTURA CON ESPONJAS	ESTIMULA Y ALERTA LA CREATIVIDAD.
		MANUALIDADES CON CARTON	POTENCIALIZA LA IMPORTANCIA DE LAS MANUALIDADES EN EL DESARROLLO INTEGRAL.
4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	FLEXIONES SUPINAS,FLEXIONES RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMPING JACKS	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
		RELEVOS	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	HABILIDADES PASE DE DEDOS,ANTEBRAZO Y SAQUE BAJO	MUESTRA SUS HABILIDADES EN EL VOLEIBOL ,BRINDA ESPARCIMIENTO Y NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE

FECHA DE ENTREGA	**30/06/2021**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**Yeimar Stiven Acuña Real**

MUNICIPIO	**Caparrapi Cundinamarca**

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

ESCUELAS D… …ORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZAR EL GESTO DE RECEPCION DE ANTEBRAZOS DE FORMA FLUIDA.
						RITMO	COMPRENDER QUE VELOCIDADES UTILIZAR

							EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE UN PARTIDO.
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA ESTABILIDAD CORRECTA AL MOMENTO DEL SALTAR.
						ORIENTACION	PRECISAR DE FORMA CORRECTA LA LATERALIDAD DEL DEPORTISTA.
						DIFERENCIACION	RECONOCER CUAL ES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR LOS MEJORES GESTOS DEPORTIVOS.
						REACCIÓN	ESTIMULAR LOS DIFERENTES SENTIDOS PARA INTEGRARLOS DE FORMA ADECUADA.
						ADAPTACIÓN	CREAR CONCIENCIA QUE EN EL VOLEIBOL SE ENCONTARAN CON DIFERENTES ESTIMULOS DE

							ADAPTACION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS PARA EL EJERCICIO.
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACIÓN HACIA ADELANTE DURANTE LA ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOZ PARA ATRÁS Y PARA ADELANTE.
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICIÓN PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO.ADQUIERE CONTROL

							VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS ,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO.
		FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
						ISOTONICA; BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.

				2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITACIONES REALES DE JUEGO.
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITACIONES REALES DE JUEGO.
				3	**VELOCIDAD**	CICLICA	AFIANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						ACÍCLICA	DESARROLLA LA CAPACIDAD PARA GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENSIDAD, CAMBIANDO LA DIRECCION.
						REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA

							PRACTICA DEPORTIVA.
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUSTOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	VOLEA	PASE	DESARROLLA PASES CORTOS Y LARGOS PRECISOS CON EL FUNDAMENTO VOLEA ALGÚN COMPAÑERO.
						CONTROL	DESARROLLA UN ADECUADO CONTROL Y POSICIONAMIENTO DE LA TÉCNICA MAXIMIZANDO SU JUEGO.
						DEFINICIÓN	DESARROLLA LA TÉCNICA DE VOLEA EN MOMENTOS CRUCIALES O ESPECÍFICOS PARA UN PUNTO DEL JUEGO.
						TECNICA	DESARROLLA ADECUADA TÉCNICA Y LA UTILIZA PARA EL BIEN DE ÉL Y EL EQUIPO.

						ANTES DEL CONTACTO CON EL BALON EL JUGADOR DEBE AFIANZAR LA TECNICA.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA
				2	**GOLPE DE DEDOS**	ATRAPAR EL BALÓN , REALIZANDO EL GESTO TÈCNICO, CON DESPLAZAMIENTO HACIA ADELANTE Y LUEGO HACIA ATRÁS.	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
						LOS CODOS APUNTEN HACIA DELANTE Y SE GOLPEE CON LOS DEDOS HACIA ARRIBA.	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
				3	**SAQUE BAJO**	SAQUE LARGO DESDE EL FONDO DEL CAMPO, PASAR LA RED. BRAZO ESTIRADO Y PUÑO.	REALIZA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN SAQUE APROPIADO.
						SAQUE POR ABAJO DIRIGIDO. BRAZO ESTIRADO MANO EMPUÑADA GOLPEAR DESDE LA LINEA FINAL.	REALIZA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN SAQUE APROPIADO.
				4	**PERCEPCIÓN**	UBICACIÓN	SACAR MÁXIMO PROVECHO DE LA UBICACIÓN.
						DESPLAZAMIENTOS	REALIZAR MOVIMIENTOS DESPLAZAMIENTOS COORDINADOS PARA DOSIFICAR FUERZAS.
		TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	QUE ES EL VOLEIBOL	COMPRENDE QUE EL VOLEIBOL ES UN JUEGO LOGICO Y RACIONAL, POR LO QUE AYUDA A QUE ESTAS CUALIDADES Y HABILIDADES SE DESARROLLEN-
						HISTORIA	EL JUGADOR SE INFORMA Y CONOCE MÁS

							DEL JUEGO DEL VOLEIBOL.
				2	**REGLAMENTACION**	REGLAMENTO BASICO	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE QUE EL BALON DEBA PASAR POR ENCIMA DE LA RED, QUE DEBE SER GOLPEADO CONTINUAMENTE, NO PUEDE SER RETENIDO POR NINGUN JUGADOR, LOS JUGADORES DE UN EQUIPO DEB EN EVITAR QUE EL BALON CAIGA EN SU CAMPO.
						MEDIDAS DEL CAMPO	EL JUGADOR RECONOCE EL CAMPO DE JUEGO ASI COMO LAS MEDIDAS DEL MISMO.
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	SE SIENTEN IDENTIFICADO CON EL RESTO DE LOS INTEGRANTES, A QUIENES ENTIENDEN COMO PARES.
						PERSEVERANCIA	ENTIENDE QUE LA PERSEVERANCIA ES UN ESFUERZO CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCUONES A LAS DIFIGULTADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR.

						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN.
						LENGUAJE APRECIATIVO	EL JUGADOR CELEBRA SUS LOGROS Y USA UN LENGUAJE APRECIATIVO.
		PSICOSOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	SE GENERA EN EL JUGADOR PROCESOS DE COOPERACION, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS JUGADORES.
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO INDIVIDUAL CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMUN.
						HUMILDAD	RECONOCE LA HUMILDAD COMO UNA VIRTUD MORAL,QUE POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES,

							CUALIDADES Y CAPACIDADES, Y APROVECHARLAS PARA OBRAR EN BIEN DE TODOS LOS DEMAS.
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ASEO CORPORAL PARA UNA VIDA SANA.
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES
						PRESENTACION PERSONAL	COMPRENDER QUE LA PRESENTACIÓN PERSONA ES VITAL.
						DESCANSO Y SUEÑO	APRENDER LA IMPORTANCIA DE QUE ASÍ COMO SE ENTRENA SE DESCANSA.
						EJERCICIO FISICO	VALORA LA IMPORTANCIA DE QUE EL CUERPO NECESITA DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE REGENERE SUS CELULAS Y PUEDA DAR EL POTENCIAL QUE SE NECESITE PARA REALIZAR UNA ACCION

						DETERMINADA.
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE QUE MEDIANTE LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES DIARIAS CON LA MAYOR ENERGIA.
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
					AUTOMOTIVACION	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACIÓN MEJORA EL RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS.
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL JUGADOR EVIDENCIAN UN AMPLIO SUSTENTO EN LA HIPOTESIS DE QUE UN NFOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES MÁS EFECTIVO EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO, DEBIDO AL CONTROL AUTOMATICO DEL MOVIMIENTO
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA

							DE LA COEXISTENCIA PACIFICA Y ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE PRACTICA EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD.
		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	1	**JUEGOS DE INTEGRACION**	MUELLE HUMANO	FORTALECE LA CONFIANZA. ESTIMULA EL EQUILIBRIO CORPORAL
						VUELTA A LA TORTILLA	EJERCITA LA RESISTENCIA Y FAVORECE LA AUTOAFIRMACIÓN.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	PARTICIPACIÓN	INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS DEPORTISTAS.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	EL JUGADOR HACE AMIGOS, SE INTEGRA Y DIVIERTE.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	TRIQUE, SOSTENER LA BOMBA,SALTO,ELEVAR UNA BOMBA CON AGUA,CAMBIAR DE MANO LA BOMBA APOYANDO UN SOLO PIE,BOLOS CON LA BOMBA,INFLAR UNA BOMBA SIN COGERLA.	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS,FLEXION Y EXRENSION DE RODILLAS,,ABDOMINALES,DORSALES,SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO.	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE.
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	SAQUE ALTO	MUESTRA SUS HABILIDADES EN EL VOLEIBOL.
						SAQUE BAJO	BRINDA ESPARCIMIENTO Y NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE

FECHA DE ENTREGA	**30/06/2021**
NOMBRES Y APELLI	**YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL**

DOS DEL MONITOR	

MUNICIPIO	**CAPARRAPI**

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS D[illegible]PORTIVA 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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZAR EL GESTO DE RECEPCION DE ANTEBRAZOS DE FORMA FLUIDA.
						RITMO	COMPRENDER QUE VELOCIDADES UTILIZAR EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DE UN PARTIDO.
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA ESTABILIDAD

						CORRECTA AL MOMENTO DEL SALTAR.
					ORIENTACION	PRECISAR DE FORMA CORRECTA LA LATERALIDAD DEL DEPORTISTA.
					DIFERENCIACION	RECONOCER CUAL ES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR LOS MEJORES GESTOS DEPORTIVOS.
					REACCIÓN	ESTIMULAR LOS DIFERENTES SENTIDOS PARA INTEGRARLOS DE FORMA ADECUADA.
					ADAPTACIÓN	CREAR CONCIENCIA QUE EN EL VOLEIBOL SE ENCONTARAN CON DIFERENTES ESTIMULOS DE ADAPTACION.
				6	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**	CAMINAR	CAMINA LENTAMENTE DE 5 A 10 MINUTOS CON EL FIN DE CALENTAR LOS MUSCULOS Y PREPARAR LOS MUSCULOS PARA EL EJERCICIO.
						CORRER	MANTIENE UNA INCLINACIÓN HACIA ADELANTE DURANTE LA

							ZANCADA, ADECUADO BALANCEO DE LOS BRAZOS.
						SALTAR	PREPARA LAS ARTICULACIONES POR LA FLEXIÓN Y OSCILACIÓN DE LOS BRAZOZ PARA ATRÁS Y PARA ADELANTE.
						ATRAPAR	ADQUIERE DISPOSICIÓN PSICOFISICA PARA IR HACIA EL OBJETO.ADQUIERE CONTROL VISUAL SOBRE EL OBJETO.
						RODAR	UBICA LA LA FUNCION DE LOS SEGMENTOS,TENIENDO EN CUENTA LA DIRECCION DEL DESPLAZAMIENTO.
		FISICO	**CAPACIDADES FISICAS**	**1**	**FUERZA**	ISOTONICA; PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
						ISOTONICA; BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
						ISOMETRICA; BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA APLICA LA FUERZA EN LOS DIFERENTES

			MOMENTOS DEL ENTRENAMIENTO Y EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.
2	**RESISTENCIA**	AEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITACIONES REALES DE JUEGO.
		ANAEROBICA	EL DEPORTISTA MANTIENE UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DURANTE LAS SECIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN SITACIONES REALES DE JUEGO.
3	**VELOCIDAD**	CICLICA	AFIANZA LA CAPACIDAD PARA RECORRER UNA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
		ACÍCLICA	DESARROLLA LA CAPACIDAD PARA GENERAR DESPLAZAMIENTOS EN UNA ALTA INTENSIDAD, CAMBIANDO LA DIRECCION.
		REACCIÓN	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
4	**FLEXIBILIDADFLEXIBILIDAD**	ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA

							RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUSTOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	RECEPCION/ANTEBRAZO	PASE	DESARROLLA PASES CORTOS Y LARGOS PRECISOS CON EL FUNDAMENTO VOLEA ALGÚN COMPAÑERO.
						CONTROL	DESARROLLA UN ADECUADO CONTROL Y POSICIONAMIENTO DE LA TÉCNICA MAXIMIZANDO SU JUEGO.
						DEFINICIÓN	DESARROLLA LA TÉCNICA DE VOLEA EN MOMENTOS CRUCIALES O ESPECÍFICOS PARA UN PUNTO DEL JUEGO.
						TECNICA	DESARROLLA ADECUADA TÉCNICA Y LA UTILIZA PARA EL BIEN DE ÉL Y EL EQUIPO.
				2	GOLPE DE DEDOS	ANTES DEL CONTACTO CON EL BALON EL JUGADOR DEBE AFIANZAR LA TECNICA.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA
						ATRAPAR EL BALÓN , REALIZANDO EL GESTO TÈCNICO, CON DESPLAZAMIENTO HACIA ADELANTE Y LUEGO HACIA ATRÁS.	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
						LOS CODOS APUNTEN HACIA DELANTE Y SE GOLPEE CON LOS DEDOS HACIA ARRIBA.	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTA.
				3	PERCEPCION	UBICACIÓN	SACAR MÁXIMO PROVECHO DE LA UBICACIÓN.
						DESPLAZAMIENTOS	REALIZAR MOVIMIENTOS DESPLAZAMIENTOS COORDINADOS

						PARA DOSIFICAR FUERZAS.
			4	**BLOQUEO**	LOS JUADORES POSICIONADOS A UN LADO DEL CAMPO DEBERAN TOCAR LAS PALMAS DE LAS MANOS DE SUS COMPAÑEROS POSICIONADOS EN EL OTRO LADO DEL CAMPO	EJECUCIÓN DEL BLOQUEO.
					EN PAREJAS UN JUGADOR EN POSICION 4 O 5 METROS DE LA PARED, EN PARALELO A LA MISMA	REALIZA EL MOVIMIENTO DE BATIDA CORRECTAMENTE.
		TACTICO	**1**	**SISTEMAS DE JUEGO**	SE JUEGA 6X0,BÁSICAMENTE,DONDE SE RESPETAN LAS POSICIONES DE ROTACIÓN,DEJANDO UN JUGADOR COMO LEVANTADOR Y LOS OTRS CINCO PASANDO Y ATACANDO.	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
					REMATE DESDE 4 CON BLOQUEO 2	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
					EN EL JUEGO 5X1, TIENE LA POSIBILIDAD DE CINCO REMATADORES Y UN SOLO COLOCADOR.	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
					REMATE DE 2 CON BLOQUEO 2	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
					REMATE DESDE 4 CON BLOQUEO DE COLOCADOR	ENTIENDER EL SISTEMA DE JUEGO.
		TEORICO	**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	QUE ES EL VOLEIBOL	COMPRENDE QUE EL VOLEIBOL ES UN JUEGO LOGICO Y RACIONAL, POR LO QUE AYUDA A QUE ESTAS CUALIDADES Y HABILIDADES SE DESARROLLEN-
					HISTORIA	EL JUGADOR SE INFORMA Y CONOCE MÁS DEL JUEGO DEL VOLEIBOL.
			2	**REGLAMENTACION**	REGLAMENTO BASICO	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE QUE EL BALON DEBA PASAR POR ENCIMA DE LA RED, QUE DEBE SER GOLPEADO CONTINUAMENTE, NO PUEDE SER RETENIDO POR NINGUN JUGADOR, LOS JUGADORES DE UN EQUIPO DEB

							EN EVITAR QUE EL BALON CAIGA EN SU CAMPO.
						MEDIDAS DEL CAMPO	EL JUGADOR RECONOCE EL CAMPO DE JUEGO ASI COMO LAS MEDIDAS DEL MISMO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	PERSEVERANCIA	ENTIENDE QUE LA PERSEVERANCIA ES UN ESFUERZO CONTINUO PARA LOGRAR LO QUE SE PROPONE Y BUSCAR SOLUCUONES A LAS DIFIGULTADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR.
						COMUNICACIÓN	POTENCIALIZA EL DIALOGO COMO LA MEJOR MANERA DE SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS QUE SE PRESENTEN.
						COLABORACIÓN	EL JUGADOR CONSOLIDA RELACIONES DE COLABORACIÓN.
		PSICOSOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	ACEPTAN LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
						COOPERACION	SE GENERA EN EL JUGADOR PROCESOS DE COOPERACION, QUE SE REFLEJAN EN LAS INTERACCIONES QUE TIENEN LUGAR ENTRE LOS JUGADORES.
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO INDIVIDUAL CON LA FINALIDAD DE ALCANZAR UNA META U OBJETIVO COMUN.
						HUMILDAD	RECONOCE LA HUMILDAD COMO UNA VIRTUD MORAL,QUE

						POSEE EL SER HUMANO EN RECONOCER SUS HABILIDADES, CUALIDADES Y CAPACIDADES, Y APROVECHARLAS PARA OBRAR EN BIEN DE TODOS LOS DEMAS.
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL — COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ASEO CORPORAL PARA UNA VIDA SANA.
						ALIMENTACIÓN — IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES
						PRESENTACION PERSONAL — COMPRENDER QUE LA PRESENTACIÓN PERSONA ES VITAL.
						DESCANSO Y SUEÑO — APRENDER LA IMPORTANCIA DE QUE ASÍ COMO SE ENTRENA SE DdescansA.
						EJERCICIO FISICO — VALORA LA IMPORTANCIA DE QUE EL CUERPO NECESITA DESCANSO Y POR LO MENOS SIETE HORAS DE SUEÑO, ESTO PARA QUE REGENERE SUS CELULAS Y PUEDA DAR EL POTENCIAL QUE SE NECESITE PARA REALIZAR UNA ACCION DETERMINADA.
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA — RECONOCE QUE MEDIANTE LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES DIARIAS

							CON LA MAYOR ENERGIA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
						AUTOMOTIVACION	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACIÓN MEJORA EL RENDIMIENTO EN LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA COEXISTENCIA PACIFICA Y ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE PRACTICA EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD.
						HABILIDADES SOCIALES	APRENDE A CONVERSAR Y REALACIONARSE CON LOS COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES CON LAS QUE DISFRUTAN DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO.
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL JUGADOR EVIDENCIAN UN AMPLIO SUSTENTO EN LA HIPOTESIS DE QUE UN NFOQUE ATENCIONAL EXTREMO ES MÁS EFECTIVO EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO, DEBIDO AL CONTROL

							AUTOMATICO DEL MOVIMIENTO
					CONVIVENCIA DEPORTIVA		RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA COEXISTENCIA PACIFICA Y ARMONIOSA DEL GRUPO EN SUS ENTRENAMIENTOS, DONDE SE PRACTICA EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD.
		RECREACION	**ACTIVIDADES RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	A POR TI A POR TA	DESARROLLAR LA VELOCIDAD YA SEA DE REACCION O DESPLAZAMIENTO.
						LLEVA ENCADENADA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
						AROS Y BOTELLAS	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	EL REY MANDA	EL JUGADOR SOCIALIZA , SE DIVIERTE Y ADQUIERE CULTURA.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES	DASARROLLA LA CREATIVIDAD Y SE DIVIERTE.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	FLEXIONES SUPINAS,FLEXIONES RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMPING JACKS	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS,FLEXION Y EXRENSION DE RODILLAS,,ABDOMINALES,DORSALES,SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO.	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE.
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	SAQUE ALTO	MUESTRA SUS HABILIDADES EN EL VOLEIBOL.
						SAQUE BAJO	BRINDA ESPARCIMIENTO Y NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE

FECHA DE ENTREGA	**30/06/20121**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL**

MUNICIPIO	**CAPARRAPI**

POBLACION

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

ENEFICIAD	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	TOTALES
6 AÑOS	2	0	2												2
7 AÑOS	2	0	2												2
8 AÑOS	3	1	4		1										4
9 AÑOS	2		2												2
10 AÑOS	5		5												5
11 AÑOS	6		6												6
12 AÑOS	2	2	2		2										4
13 AÑOS	5	1	4		1										6
14 AÑOS	5	4	5		4										9
15 AÑOS	2	2	2		2										4
16 AÑOS	4		4												4
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	50														50

ASISTENCIAS INICIACION

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	# SESIO CUMPLI
1	DAVID MATEO ORTIZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
2	LUIS SANTIAGO ROJAS			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
3	TOMAS LEON			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
4	DEREC MAHECHA			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
5	JOSE AHICARDO HERNANDEZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
6	CARLOS ARMANDO LOPEZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
7	SARA LUZ LOPEZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
8	JUAN PABLO VIRGUEZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13
9																																	0	0
10																																	0	0
11																																	0	0
12																																	0	0
13																																	0	0
14																																	0	0
15																																	0	0
16																																	0	0
17																																	0	0
18																																	0	0
19																																	0	0
20																																	0	0

ASISTENCIA FUNDAMENTACION

INDEPORTES CUNDINAMARCA+AA1:J31

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: CAPARRAPI
NOMBRE DEL FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

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 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:00 PM A 2: 30 PM	GRUPO								
	SEDE DE								
12:30 P.M. A 2:30 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMA				
2:30 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMA				
4:30 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMMA	COLEGIO SANTA GEMA				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								

NOMBRE MONITOR YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

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
1	GABRIEL ESTABAN MEDINA			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
2	DAVID MAURICIO SALCEDO			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
3	JUAN SEBASTIAN VALLEJO			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
4	XAVI DANIER HERNANDEZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
5	DUVAN SANTIAGO GALINDO			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
6	CARLOS DAVID MURCIA			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
7	BAYAN FELIPE RUBIO			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
8	JUAN PABLO HERNANDEZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
9	LAURA CAMILA VELANDIA			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
10	DEYIS MAHECHA MEJIA			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
11	SNEIDER MAHECHA			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
12	ANDRES URREA			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
13	ESTEBAN BOHORQUEZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
14	FREINER MONTAÑO			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
15	KLEYDEL PEREZ			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
16	NELY MARTIN			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
17	DAVID RUBIO			1					1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0
18																																	0	0	0
19																																	0	0	0
20																																	0	0	0

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

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	ANDRES FELIPE MURCIA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
2	STIVEN TRIANA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
3	JANNER ZAMIR RAMIREZ		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
4	LUIS ALEJANDRO OSPINA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
5	JUAN DAVID MEDINA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
6	EDWIN FABIAN MEDINA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
7	MARLON GALINDO		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
8	DANNA VALENTINA VELANDIA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
9	SARA SOFIA MARTINEZ		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
10	JULIO GABRIEL PEREZ		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
11	NATALIA PEREZ		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
12	JOHAN ESTEBAN ORTIZ		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
13	CARLOS MARIO HERNANDEZ		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
14	CARLOS ALFONSO CAMPOS		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
15	PAULA LEON		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
16	JUAN PABLO CAMPOS		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
17	THOMAS CALVO		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
18	NICOLAS STIVEN CASAS		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
19	DIEGO ANDRES CASCANTE		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
20	JULIAN SANTIAGO CACERES		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
21	MICHEEL FERREIRA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
22	LUISA PULGARIN		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
23	MARIA FERNANDA ROJAS		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
24	MARIAN MORALES		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1					1	1	1		13	13	0	100%
25	NICOL MEDINA		1						1	1	1					1	1	1				1	1	1		1			1	1	1		14	14	0	100%
26																																	0	0	0	#DIV/0!
27																																	0	0	0	#DIV/0!
28																																	0	0	0	#DIV/0!
29																																	0	0	0	#DIV/0!
30																																	0	0	0	#DIV/0!

SITIOS DE TRABAJO

PLAN MENSUAL INICIACION

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Septiembre**		**MUNICIPIO: Caparrapi**		
LUGAR:				Colegio Santa Gemma		**HORARIO DE PRACTICA:**		12:30/2:30
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				x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ANTEBRAZO	X		X		X
			LLEMAS	X		X		X
			ATAQUE					
		ELEMENTO						

		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: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION



ION DE CUNDINAMARCA

NDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Septiembre**	**MUNICIPIO: Caparrapi**	
LUGAR:				Colegio Santa Gemma	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:30/4:30
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	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X

			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	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		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ANTEBRAZO	X	X	X
			LLEMAS	X	X	X
			ATAQUE	X		X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESQUEMA DE JUEGO 4/2 SIMPLE			
				X	X	X
		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: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO



ION DE CUNDINAMARCA

ES CUNDINAMARCA

ES DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	Septiembre	MUNICIPIO: Caparrapi	
LUGAR:	Colegio Santa Gemma	HORARIO DE PRACTICA:	4:30/6:30
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 INICIAL	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 4/2 SIMPLE	X		X
		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: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

PLANES DIARIOS INICIACION

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE 10 MTS	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. JUEGO CON BALON	Acoplamiento	**X**	15 Minutos	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NIÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7.	Adaptación			

8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					
Objetivo Especifico:					

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento		**X**	5 Minutos	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NIÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción		X	15 Minutos	

7. JUEGO DE NIÑOS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO	Adaptación	X	10 Minutos	
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					
Objetivo Especifico:					

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7. GOLPE A LA MALLA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON ANTES DE QUE ESTE MISMO TOQUE EL SUELO		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento		**X**	5 Minutos	
2.	Ritmo				
3. DAR VUELTAS CAMINANDO ALREDEDOR DE LA CANCHA DE VOLEIBOL CAMINANDO SIN SALIRSE DE LA LINEA	Equilibrio		X	5 Minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				

6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 12**

Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas: 8			Edades: 6/8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. JUEGO DE TRIKI	Fuerza	Maxima	X	10 Minutos	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA,
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento	X	5 Minutos	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			

4.	Orientación			**ESCALERAS, BALONES**
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7. GOLPE A LA MALLA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON ANTES DE QUE ESTE MISMO TOQUE EL SUELO		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,**

1.	Acoplamiento			**RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7. JUEGO EN LA CANCHA DE VOLEY	Adaptación	X	15 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

'RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA
'LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. JUEGO DE TRIKI		Explosiva	**X**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			

8. EJERCICIOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 minutos	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción		X	15 Minutos	
7. JUEGO EN LA CANCHA DE VOLEY	Adaptación		X	10 Minutos	
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento		X	10 Minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			

6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplaza miento	**X**	10 Minutos	
7. GOLPE A LA MALLA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON ANTES DE QUE ESTE MISMO TOQUE EL SUELO		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilida d	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento		**X**	5 Minutos	
2.	Ritmo				
3. DAR VUELTAS CAMINANDO ALREDEDOR DE LA CANCHA DE VOLEIBOL CAMINANDO SIN SALIRSE DE LA LINEA	Equilibrio		X	5 Minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción		X	15 Minutos	
7.	Adaptación				
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento		X	5 Minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL



RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERAS DE 10MTS	Fuerza	Maxima	**X**	10 Minutos	

2.		Explosiva			**ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	5 minutos	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento		**X**	5 Minutos	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción		X	15 Minutos	
7. JUEGO ENTRE ELLOS	Adaptación		X	10 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN		

			EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL _____

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGOS FISICOS		Anaerobica	**X**	15 Minutos	
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción		X	15 Minutos	
7. JUEGOS DEMTRO DEL CAMPO	Adaptación		X	10 Minutos	
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento		X	5 Minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					

3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	

3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular		**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento		**x**	5 minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7. GOLPE A LA MALLA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON ANTES DE QUE ESTE MISMO TOQUE EL SUELO		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento		**X**	5 Minutos	
2.	Ritmo				
3. DAR VUELTAS CAMINANDO ALREDEDOR DE LA CANCHA DE VOLEIBOL CAMINANDO SIN SALIRSE DE LA LINEA	Equilibrio		X	5 Minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción		X	15 Minutos	
7.	Adaptación				
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento		X	5 Minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**			**20 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO,**

1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	**RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	

1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	20 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES ,**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	

2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	**CAMPO DE DEPORTE**
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

_____

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec ha: 29/09/ 2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.JUEGO DE TRIKI		Explosiva	**X**	10 Minutos
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción		X	15 Minutos
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento		X	5 Minutos
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO,**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA	**X**		**20 Minutos**	

SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO				**BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL _____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 12:30/2:30**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	

Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos
7. GOLPE A LA MALLA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON ANTES DE QUE ESTE MISMO TOQUE EL SUELO		Reacciòn		10 Minutos
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento	**X**	5 Minutos	
2.	Ritmo			
3. DAR VUELTAS CAMINANDO ALREDEDOR DE LA CANCHA DE VOLEIBOL CAMINANDO SIN SALIRSE DE LA LINEA	Equilibrio	X	5 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7.	Adaptación			

8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL _____

PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION



RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					

Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**	
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase		**X**		5 minutos		
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista		**x**		5 minutos		
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular		**x**		5 minutos		
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento		**x**		5 minutos		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica					
5. CARRERA DE 10 MTS	Velocidad	Maxima	**X**		10 Minutos		
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**		10 Minutos		
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**	
1. JUEGO CON BALON	Acoplamiento		**X**		15 Minutos		
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE	Reacción		X		15 Minutos		

EL NIÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON				
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	X	5 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento	X	5 Minutos	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			

6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NIÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7. JUEGO DE NIÑOS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO	Adaptación	X	10 Minutos	
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC….	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 12**

Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas: 17		Edades: 9/12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Acoplamiento al deporte						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	20 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS	Flexibilidad	Estatica	X	5 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE,
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			

3.	Equilibrio			**CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. JUEGO ENTRE ELLOS MIXTOS	Adaptación	X	20 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO POR REPETICIONES	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS POR REPETICIONES	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. JUEGO DE TRIKI	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO**
1. POSICIONES	Acoplamiento	**X**	5 Minutos	

2.	Ritmo			**DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJOS EN EQUIPO	**X**		**30 Minutos**	
2. TRABAJO EN EQUIPO	**X**		**30 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 13**

Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				

3.	Equilibrio			**DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7. JUEGO EN LA CANCHA DE VOLEY	Adaptación	X	30 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZOS EN EQUIPO	**X**		**30 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS EN EQUIPO	**X**		**30 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 minutos	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1.	Acoplamiento				

2.	Ritmo			**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. JUEGO EN LA CANCHA DE VOLEY	Adaptación	X	30 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZOS EN DUOS	**X**		**30 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS EN DUOS	**X**		**30 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

Fecha: 16/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE 15 MTS	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1.	Acoplamiento				

2. JUEGO A SETS 3 DE 5	Ritmo		60 Minutos	**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

_____



'RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERAS DE 15MTS	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE 15 MTS	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. EJERCICIOS		Dinamica	X	5 minutos	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1.	Acoplamiento				

2.	Ritmo			**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. JUEGO ENTRE ELLOS	Adaptación	X	10 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

Fecha: 21/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1.	Acoplamiento				

2. JUEGO REY DE CANCHA	Ritmo	X	30 Minutos	**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. JUEGOS DEMTRO DEL CAMPO	Adaptación	X	10 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**		**20 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO		**X**	**20 Minutos**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

_____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

'RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1.	Acoplamiento				

2.	Ritmo			**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. JUEGO	Adaptación	X	20 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	20 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1.	Acoplamiento				

2. REY DE CANCHA	Ritmo	X	30 Minutos	**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**		**20 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO		**X**	**10 Minutos**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

Fecha: 29/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1. AL ESQUEMA DE JUEGO	Acoplamiento		**X**	20 Minutos	

2.	Ritmo			**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**		**20 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO		**X**	**10 Minutos**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

Fecha: 30/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 2:30/4:30**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO,**
1.	Acoplamiento				

2.	Ritmo			**CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**		**20 Mibutos**	
3. JUEGO CON EL NUEVO ESQUEMA DE JUEGO		**X**	**60 Minutos**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Acoplamiento al deporte					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE 20 MTS	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. JUEGO CON BALON	Acoplamiento		**X**	15 Minutos	
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEOS	**X**			**20 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO		**X**		**20 Minutos**	
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/4:30**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1 JUEGO CON EL 4/2 SIMPLE	Acoplamiento		**X**	40 Minutos	
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZOS	**X**		**10 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**		**10 Mibutos**	
3. CORRECCIONES DEÑ ESQUEMA DE JUEGO		**X**	**20 Minutos**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	20 Minutos	
7.		Reacciòn			

8. EJERCICIOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 minutos	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. JUEGO ENTRE ELLOS MIXTOS	Adaptación		X	20 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO POR REPETICIONES	**X**		**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE LLEMAS POR REPETICIONES	**X**		**20 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA
LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR ÑOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. JUEGO DE TRIKI	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	

7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. POSICIONES	Acoplamiento		**X**	5 Minutos	
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJOS EN EQUIPO	**X**		**30 Minutos**	
2. TRABAJO EN EQUIPO	**X**		**30 Mibutos**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6	Reacción				
7. JUEGO CON EL 4/2 SIMPLE	Adaptación		X	30 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZOS EN EQUIPO	**X**			**30 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS EN EQUIPO	**X**			**30 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS		Estatica	**X**	5 minutos	

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. JUEGO EN LA CANCHA DE VOLEY	Adaptación		X	30 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZOS EN DUOS	**X**			**5 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS EN DUOS	**X**			**5 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO		**X**		**40 Minutos**	
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE 15 MTS	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2. JUEGO A SETS 3 DE 5	Ritmo			60 Minutos	
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana : 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. CARRERA DE 15 MTS	Velocidad	Maxima	**X**	10 Minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9. EJERCICIOS	Flexibilidad	Dinamica	X	5 minutos	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. JUEGO ENTRE ELLOS	Adaptación		X	10 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**			**20 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2. JUEGO REY DE CANCHA	Ritmo		X	30 Minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. JUEGOS DEMTRO DEL CAMPO	Adaptación		X	10 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**			**20 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO 4/2 COMPLEJO		**X**		**20 Minutos**	
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

'RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA
LAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/:30**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ÉRFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	

7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. JUEGO 4/2 SIMPLE	Adaptación		X	20 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**			**20 Mibutos**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	20 Minutos	

7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
2. REY DE CANCHA	Ritmo		X	30 Minutos	
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**			**5 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**			**5 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO 4/2 COMPLEJO		**X**		**30 Minutos**	
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte
Objetivo Especifico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	**X**	10 Minutos	

7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1. AL ESQUEMA DE JUEGO	Acoplamiento		**X**	20 Minutos	
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**			**20 Mibutos**	
3. ESQUEMA DE JUEGO		**X**		**10 Minutos**	
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

RNACIÒN DE CUNDINAMARCA
EPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/09/2021	**Lugar: Parque principal**	**Municipio: Caparrapi**	**Hora: 4:30/6:30**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real			**N° de deportistas: 25**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Acoplamiento al deporte

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.**
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	**X**	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			

7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES**
1.	Acoplamiento				
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,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE**
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	**X**			**20 Minutos**	
2. TRABAJO DE DEDOS	**X**			**20 Mibutos**	
3. JUEGO CON EL NUEVO ESQUEMA DE JUEGO		**X**		**60 Minutos**	
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO**
1.Estiramiento	x	5 minutos	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE EXPRESEN COMO LES PARECIO COMO TAMBIEN EL OBJETIVO DE CADA UNO DE ELLOS.		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
COMPENTECIA SANO-RECREATIVA

LUGAR:
POLIDEPORTIVO DE LA POLICIA/PARQUE PRINCIPAL

DIA:
24 DE SEPTIEMBRE

HORARIO:
1PM-5PM

INTRODUCCION:

Caparrapi ha sido reconocido por las capacidades y habilidades de sus deportistas, como un Municipio que da prioridad al deporte y buen uso del tiempo libre, en modalidades deportivas como: Baloncesto, futbol, fustal, futbol de salón, voleibol, patinaje. Dándose a conocer como potencia en las disciplinas del voleibol y el futbol, por ende siempre han existido escuelas de formación en estas dos grandes modalidades. Por esto al contar con INDEPORTES como entidad que promueve estos grandes deportes con el fin de que los municipio sigan creciendo deportivamente trajo esta disciplina al Municipio, para seguir fortaleciendo las capacidades de la niñez de nuestro municipio.. Al ver esto, es necesario seguir promoviendo este deporte "VOLEIBOL" con eventos que siga llamando la atención de esta modalidad a los niños sino también que promuevan el arte y el deporte como una unión indispensable, permitiendo que se diviertan pero que dentro de esta diversión este la parte humanística, respeto, técnica y física.

JUSTIFICACION:

La recreación por mucho tiempo ha sido confundida con el hacer reír o solo divertirse, pero esta va más allá, "La recreación implica una amplia gama de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, involucra la ruptura con lo cotidiano y lo rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o superficial. Refleja el estado del hombre y de las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades laborales, sociales y de sus necesidades biológicas" (Torres Guerrero y Torres Campos, 2008).

Desde el ámbito educativo tenemos la responsabilidad de enseñar a nuestra niñez a emplear correctamente su tiempo libre, de forma educativa y saludable. Para ello, es importante la práctica deportiva con un fin recreativo, ya que es fundamental entender está como una actividad libre, divertida, lúdica.

Por todo esto al realizar un evento de este tipo permitimos que los niños y jóvenes del municipio vean nuevas alternativas para el uso de su tiempo libre, dependiendo de sus gustos y preferencias.

OBJETIVO GENERAL:

Generar espacios de recreación que presente alternativas para el buen uso del tiempo libre y promueva la disciplina deportiva donde nuestra niñez y juventud del municipio muestren sus capacidades en esta misma.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Buscar el apoyo del Municipio para realización del evento.
- Impulsar a nuestros integrantes de la escuela formativa a seguir asistiendo.
- Promover la unidad y el compañerismo entre nuestros niños y jovenes
- Premiar y reconocer la participación en este evento.

METODOLOGÍA:

El día viernes 24 de septiembre se realizará este evento contando con el espacio del poilideportivo de la policía, y el parque principal se desarrollarán actividades que medirán la parte cognitiva, social, psicológica, tecnica y física de todos nuestros niños y jóvenes.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/09/2021	Lugar: Parque principal	Municipio: Caparrapi	Hora: 1:00/2:00	N° de sesión:		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas: 8			Edades: 6/8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7. GOLPE A LA MALLA, DONDE EL NIÑO DEBE GOLPEAR EL BALON ANTES DE QUE		Reacciòn		10 Minutos	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES
1. RECONOCIMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO Y ROTACION SIN BALON	Acoplamiento	X	5 Minutos	
2.	Ritmo			
3. DAR VUELTAS CAMINANDO ALREDEDOR DE LA CANCHA DE VOLEIBOL CAMINANDO SIN SALIRSE DE LA LINEA	Equilibrio	X	5 Minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. LANZAMIENTO DEL BALON HACIA EL AIRE SOBRE PASANDO LA MALLA, DONDE EL NUÑO NO PUEDE DEJAR CAER EL BALON	Reacción	X	15 Minutos	
7.	Adaptación			
8. LATERALIDAD, SALTOS, CAMINAR, ETC...	Patrones Basicos de Movimiento	X	5 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO DEJANDOLO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL	X		20 Minutos	
2. TRABAJO DE LLEMAS DEJANDO REBOTAR UNA SOLA VEZ EL BALON EN EL SUELO	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.Estiramiento	x	5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA R

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/09/2021	Lugar: Poli de la policia	Municipio: Caparrapi	Hora: 2:00/3:30	N° de sesión:		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas: 17			Edades: 9/12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. JUEGO	Adaptación	X	20 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	X		20 Minutos	
2. TRABAJO DE DEDOS	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.Estiramiento	x	5 minutos	ENCEFALOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA RI

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/09/2021	Lugar: Parque principal	Municipio: Caparrapi	Hora: 4:00/5:00	N° de sesión:		N° de semana:
Nombre del Formador: Yeimar Stiven Acuña Real				N° de deportistas: 25			Edades: 13/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			X
Objetivo General: Acoplamiento al deporte							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ÉRFECCIONAR LOS ESQUEMAS DE JUEGO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,CAMPO DE JUEGO.
1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR REGULARMENTE Y SISTEMATICAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA. JUEGO LUDIO	Introduccion a la clase	X	5 minutos	
2. SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA	llamado a lista	x	5 minutos	
3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y MOVIMIENTOS PARA ACTIVAR LAS ARTICULACIONES.	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. TROTE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CONOS, ESCALERAS, PLATOS, BALONES Y MALLA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CIRCUITOS DENTRO DE LA CANCHA		Desplazamiento	X	10 Minutos	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE DEPORTE, CONOS, PLATOS, MALLA, ESCALERAS, BALONES
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. JUEGO 4#2 SIMPLE	Adaptación	X	20 Minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO,RECURSO HUMANO, BALONES , CAMPO DE DEPORTE
1. TRABAJO DE ANTE BRAZO	X		20 Minutos	
2. TRABAJO DE DEDOS	X		20 Mibutos	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO, RECURSO HUMANO, CAMPO DE JUEGO
1.Estiramiento	x	5 minutos	ENCEFÁLOCAUDAL DE MANERA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 minutos	SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, DONDE SE DA LA LIBERTAD PARA QUE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YEIMAR STIVEN ACUÑA RI

Página 1

ACTIVIDAD FINAL:

Se realizara una competencia entre ellos mismo donde pondrá a prueba todas su capacidades






JUAN. M
8


CAPAM
10


GABRIEL
7
FUTBOL DE SALON
CAFAM
10



