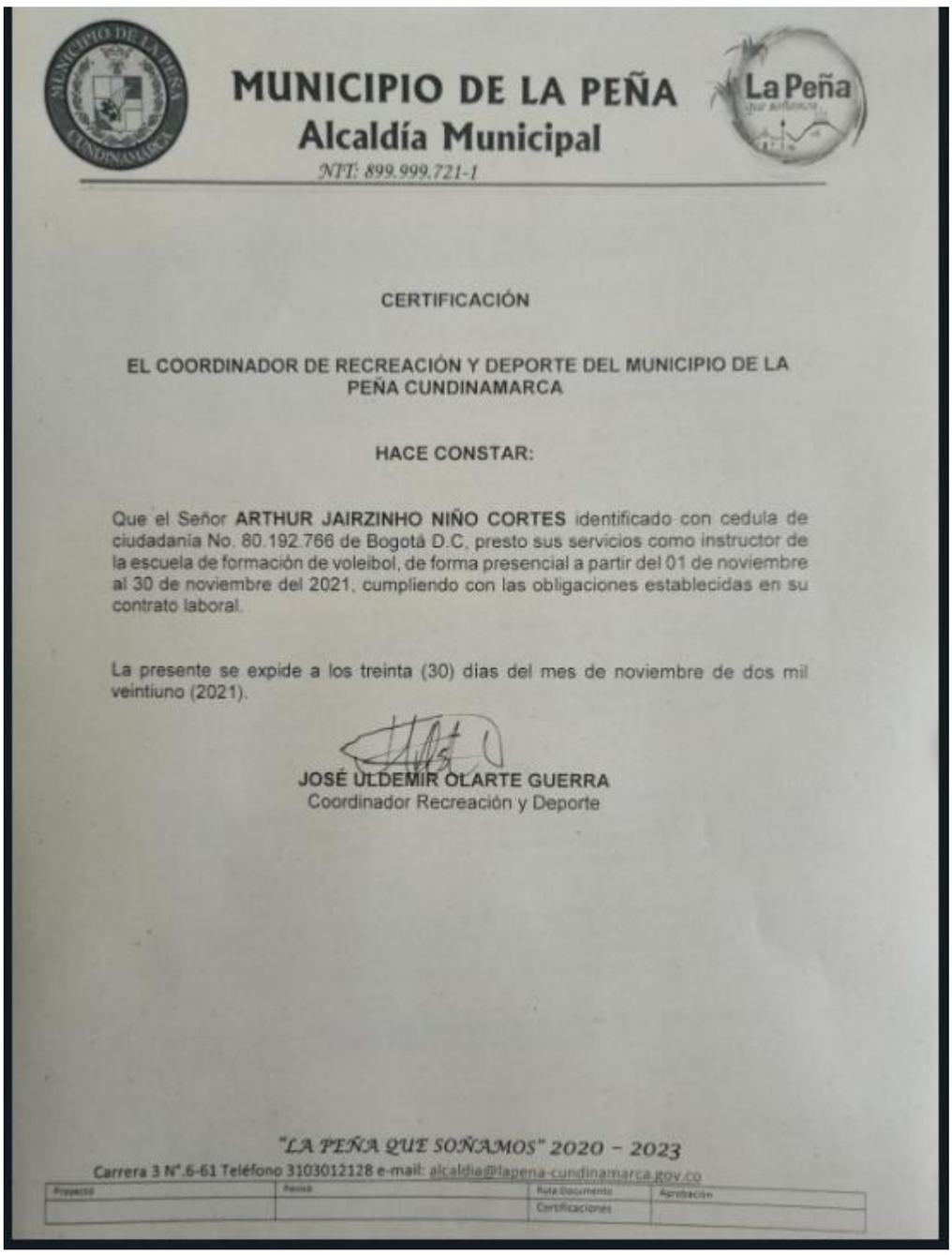


MUNICIPIO DE LA PEÑA
Alcaldía Municipal

NIT: 899.999.721-1

CERTIFICACIÓN

EL COORDINADOR DE RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE LA PEÑA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que el Señor **ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES** identificado con cedula de ciudadanía No. 80.192.766 de Bogotá D.C, presto sus servicios como instructor de la escuela de formación de voleibol, de forma presencial a partir del 01 de noviembre al 30 de noviembre del 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su contrato laboral.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de dos mil veintiuno (2021).

JOSÉ ULDEMIR OLARTE GUERRA
Coordinador Recreación y Deporte

"LA PEÑA QUE SOÑAMOS" 2020 - 2023

Carrera 3 N°.6-61 Teléfono 3103012128 e-mail: alcaldia@lapena-cundinamarca.gov.co

Proyectó	Revisó	Ruta Documento	Aprobación
		Certificaciones	

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: LA PEÑA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		RURAL	RURAL	RURAL				
10:00 AM A 12:0O AM	GRUPO				INICIACION				
	SEDE DE TRABAO				RURAL				
11:30 AM A1: 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		URBANO	URBANO	URBANO				
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		URBANO	URBANO	URBANO				
5 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

ENEFICIADO	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	3	3		3		3									6
7 AÑOS	5	5		5		5									10
8 AÑOS	7	2		7		2									9
9 AÑOS	4	1		4		1									5
10 AÑOS	2	3		2		3									5
11 AÑOS	3	2		3		2									5
12 AÑOS	4	1		4		1									5
13 AÑOS	5	2		5		1									7
14 AÑOS	2	6		2		6									8
15 AÑOS		1				1									1
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	35	26	0	35	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	61

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

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	Triana Ávila Maite Luciana	3112227506		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
2	Guerrero Martínez Duvan Felipe	3228552720		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
3	Isabela Bonilla Hernandez	3125535621		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
4	Dylan Santiago Rodriguez Leon	3228691335		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
5	Said Emiliano Toro Mahecha	3147605657		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
6	Dayana Michell Rodriguez Guerrero	3108174598		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	1	100%
7	Maria Jose Garcia Carreño	3223614832		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
8	Michell Rojas Hernandez	3123956241		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
9	Cristian Stiven Perez Valenzuela	3108739415		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
10	Wilmer Eduardo Rodriguez Guerrero	3108174598		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
11	Jham Jeronimo Triana Mahecha	3138810941		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
12	Juan Felipe Castro Hernandez	3203153676		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
13	Sebastian Felipe Diaz Moyano	3214368758		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
14	Ivanna Lucia Diaz Palomino	3167766023		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
15	Sophie Juliana Gonzalez Mahecha	3118878842		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
16	Juan David Leal Hernandez	3226384188		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
17	Tania Michell Farfan Jimenez	3102457654		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
18	Lina Estefany Leon Triana	3129087546		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
19	Sharick Juliana Moyano Gonzalez	3152314598		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	12	0	92%
20	Jonathan Leadro Osorio Perez	3004358760		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
21	Cristian Jhoan Osorio Osorio	3129087546		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
22	Eduarhyerbeth Alexander Pelnero Franq	3147605657		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
23	Maria Isabella Silva Ramirez	3214567865		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
24	Gabriel Jose Triana Avila	3125716825		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
25	Juan Jose Urrego Romero	3213572810		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%

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

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	Nicolas Geronimo Bernal Ortiz	3125045885	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
2	Juan Felipe Ortiz González	3134188629	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
3	Ulde Andrey Ordóñez Aguilar	3123648924	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
4	Jacqueline Rodriguez Guerrero	3108174598	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		12	12	0	100%
5	Juan Sebastian Gil Carreño	3223614832	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
6	Danna Lizeth Silva Cardenas	3112867114	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
7	Maria Paula Avila Ortiz	3112227506	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
8	Oscar Stiven Leon Avila	3142373202	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
9	Armando Motta Rivera	3142542510	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
10	Saray Perez Guerrero	3213402786	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
11	Jhojan Ivan Campos Osorio	3145678901	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
12	Santiago Martinez Bohorquez	3107039716	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
13	Paula Alejandra Martinez Vasquez	3114092723	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	12	0	92%
14	Juan Esteban Moyano Gonzalez	3106905413	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
15	Shaira Sofia Moyano Gonzalez	3109054132	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
16	Miguel Angel Amaya Triana	3217714865	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
17	Valentina Moyano Lozano	3114234245	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
18	Dairon Fabian Lopez Valenzuela	3106987321	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
19	Sebastian Lozano Triana	3001424614	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
20	Kevin Fernando Urrego Romero	3124246140	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%

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

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	Diana Valentina Guerrero Martínez	3228552720	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	O	100%
2	Miguel Ángel Ortiz González	3134188629	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
3	Sara Valentina Ávila Sánchez	3102233231	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
4	Karen Dayana Guerrero Martínez	3228552720	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
5	Diego Antonio Farfan Farfan	3133129582	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
6	Maria Paula Triana Gonzalez	33145462242	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
7	Sharith Natalia Osorio Paez	3115933553	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
8	Alisson Gabriela Urrego Romero	3213572851	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
9	Yoseph Arley Valenzuela Farfan	3229550224	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
10	Luis Alfredo Vasquez Gutierrez	3214425660	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
11	Laura Michell Amaya Gonzalez	3508507362	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
12	Camilo Andres Guerrero	3203743047	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
13	Eduar Jose Peinero Franquiz	3202108736	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
14	Dixon Eduardo Garzon Valenzuela	3106987270	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
15	Jhon Alexander Moyano Lozano	3114537309	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
16	Yorgelis Adriana Albarran Pinto	3202425199	1	1	1					1	1	1						1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**	
MUNICIPIO	**LA PEÑA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Obligación No 1.







Obligación No 2.



PLAN MENSUAL DE CLASE NOVI...



HORARIOS Y SITIOS DE ENTREN...

Obligación No 3.

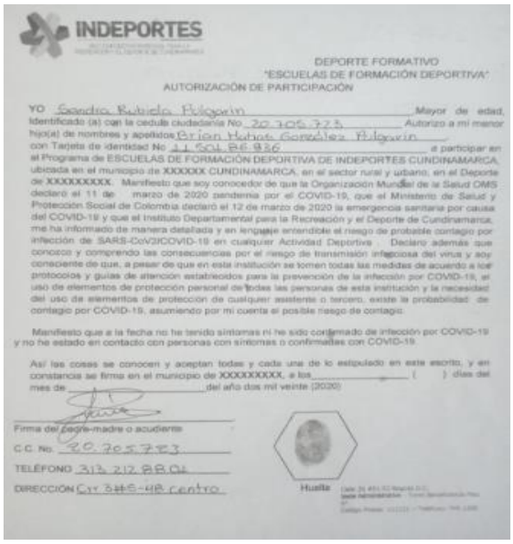
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

ENEFICIADO	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	1	3		3		3									6
7 AÑOS	5	5		5		5									10
8 AÑOS	7	2		7		2									9
9 AÑOS	6	7		6		1									13
10 AÑOS	2	3		2		3									5
11 AÑOS	3	2		3		2									5
12 AÑOS	4	1		4		1									5
13 AÑOS	5	2		5		1									7
14 AÑOS	2	6		2		6									8
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	35	25	0	35	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	60

Obligación No 4.



Obligación No 5.



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Rubiela Pelagrin Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20.705.723 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Brian Mateo González Pelagrin con Tarjeta de identidad No 1.1.501.846.936 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de XXXXXX CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de XXXXXXXXX. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de XXXXXXXXX, a los_____ ( ) días del mes de_____del año dos mil veinte (2020)

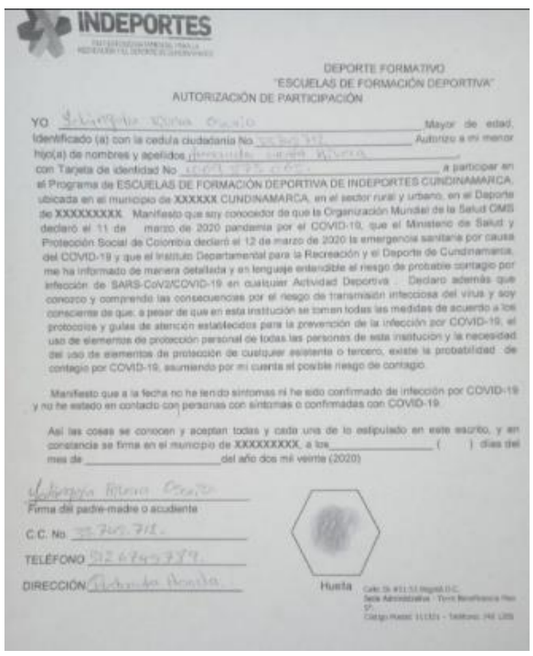
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20.705.723

TELÉFONO 313 212 88 04

DIRECCIÓN Cra 5#5-48 centro

Huella



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO [illegible] Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No [illegible] Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos [illegible] con Tarjeta de identidad No [illegible] a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de XXXXXX CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de XXXXXXXXX. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de XXXXXXXXX, a los_____ ( ) días del mes de_____del año dos mil veinte (2020)

Firma del padre-madre o acudiente

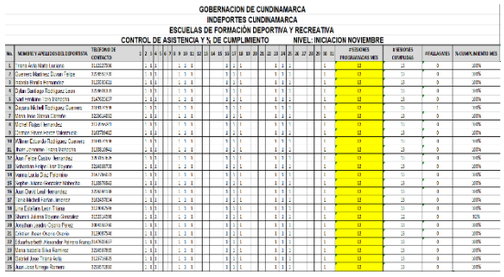
C.C. No. [illegible]

TELÉFONO [illegible]

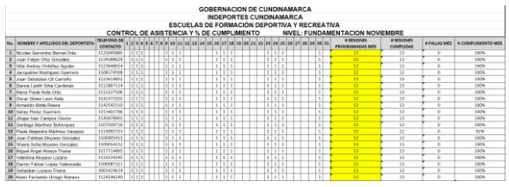
DIRECCIÓN [illegible]

Huella

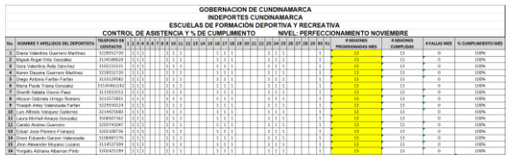
Obligación No 6.



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



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



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

Obligación No 7.	Obligación No 8.





Obligación No 9.	Obligación No 10**.**





Obligación No 11	Obligación No 12
  	 

Obligación No 13



Obligación No 14





Obligación No 15

Nombre	Fecha de modificación	Tipo	Tamaño
ASISTENCIA NOVIEMBRE	25/11/2021 11:38 a. m.	Hoja de cálculo d...	30 KB
COBERTURA NOVIEMBRE	25/11/2021 7:16 a. m.	Hoja de cálculo d...	249 KB
CPS-645- ARTHUR NIÑO - NOVIEMBRE	25/11/2021 12:21 p. m.	Documento de Mi...	7.704 KB
EVIDENCIA FOTOGRAFICAS NOVIEMBRE	25/11/2021 1:11 p. m.	Documento de Mi...	25.351 KB
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENT...	25/11/2021 7:17 a. m.	Hoja de cálculo d...	235 KB
MALLA CURRICULAR VOLEIBOL	25/11/2021 7:18 a. m.	Hoja de cálculo d...	296 KB
PLAN MENSUAL DE CLASE NOVIEMBRE	25/11/2021 7:26 a. m.	Hoja de cálculo d...	321 KB
PLANEACION DIARIA FUNDAMENTACIO...	25/11/2021 10:39 a. m.	Hoja de cálculo d...	334 KB
PLANEACION DIARIA INICIACION NOVIE...	25/11/2021 10:21 a. m.	Hoja de cálculo d...	489 KB
PLANEACION DIARIA PERFECCIONAMIE...	25/11/2021 10:44 a. m.	Hoja de cálculo d...	437 KB
PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS ...	25/11/2021 8:25 a. m.	Hoja de cálculo d...	589 KB
SFA-FO-004 CUENTA DE COBRO NOVIEM...	25/11/2021 1:16 p. m.	Documento de Mi...	39 KB
SoporteDePago.General.3217072846.585...	30/10/2021 1:09 p. m.	Adobe Acrobat D...	173 KB



PLAN DE PEDAGOGICO

VOLEIBOL 2021

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL LA PEÑA

INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO.

PRESENTADO POR:

ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

LA PEÑA CUNDINAMARCA, ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL.

CONTENIDO

1. TITULO
2. INTRODUCCION
3. JUSTIFICACIÓN
4. MARCO LEGAL
5. OBJETIVOS GENERALES
6. OBJETIVOS ESPECIFICOS
7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA.
8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE
9. ESTRUCTURA POR NIVELES
10. TEMAS Y CONTENIDOS
11. METODOLOGIA DEL TRABAJO
12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION
13. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

1. ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL

2. INTRODUCCION

El acervo motor, visto como el cumulo o conjunto de habilidades motrices con las que cuenta el ser humano está determinado por el desarrollo físico y motriz que adquiere cada individuo durante sus primeros años de vida. De ahí en adelante se verán fortalecidos por los procesos motrices y adaptativos que se tengan durante la etapa de la niñez y la adolescencia.

El voleibol es un juego de equipo. Es más, diríamos que es un juego donde la acción colectiva es la base fundamental que tienen que manejar los equipos para lograr los objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica colectiva es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rotar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador.

Los pilares básicos en los que se va a basar el Programa de Formación, son el aprendizaje paulatino y progresivo, mediante técnicos cualificados y mediante una programación perfectamente estructurada y elaborada.

En la actualidad los niveles alcanzados en el deporte demuestran que con un alto grado de preparación deportiva se pueden alcanzar buenos rendimientos y que esto se logra después de haber transitado por un proceso pedagógico, cuyos componentes se relacionan para lograr una formación física, técnica, táctica, intelectual psicológica y social lo suficiente mente sólida como para que sirva de sostén a las altas exigencias a que son sometidos los deportistas. De igual manera toma importancia el hecho de que los resultados deportivos se están produciendo en edades cada vez más tempranas, lo que hace que la edad de iniciación deportiva se vuelva imperativamente más importante. De aquí la importancia de los semilleros de formación deportiva y el desarrollo del acervo motor del niño en las edades adecuadas. Siendo el baloncesto un deporte de gran promoción y practica en todos los niveles sociales del nuestro país, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico y deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, como también las partes psicomotoras, sociológica y psicológica que se hacen imprescindibles para darles una identidad clara a los que queremos formar como deportistas.

Considerando que en el proceso de entrenamiento no se ha tomado en cuenta suficientemente el hecho de que, entre el contenido de instrucción y las necesidades de entrenamiento, no existe una estrecha concordancia, se impone un mejoramiento de la preparación en el sentido de acercarlo más al especifico de competencia.

En general las acciones técnicas y tácticas se realizan en condiciones estándar, mientras en las competencias, los deportistas deben tomar por sí mismos las decisiones rápidas en varias situaciones, que siempre son diferentes. En entrenamiento, el volumen, la intensidad y la complejidad específica del esfuerzo no son debidamente aplicados. La mayoría de los esfuerzos se realizan a un paso inferior que, en el juego, lo que impide la adaptación del organismo a las necesidades de la especialidad.

3. JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación deportiva de voleibol en el municipio de la Peña Cundinamarca está enfocada en la preparación de jugadores determinantes permite establecer un modelo de enseñanza adecuada y efectiva, donde el voleibol es una de las actividades deportivas más de las muchas realizadas por los seres humanos en la cual queremos que cada uno de los que practiquen encuentren los verdaderos beneficios como consecuencia de un proceso planificado e idóneo para los deportistas.

4. MARCO LEGAL

Los procesos de formación deportiva constituyen una parte esencial en desarrollo del ser humano, más aún cuando dentro de sus objetivos encontramos la formación integral del niño, joven y adolecente como como componente fundamental y transversal en su desarrollo como deportista. Según la Ley 1981 del 95 en su título IV, art. 16 nos da la definición del deporte formativo y nos invita a la formación integral de los niños, jóvenes y adolescentes, como elemento central de este proceso formativo.

Así las cosas, desde la Gobernación de Cundinamarca se estará brindando el apoyo al municipio a través del desarrollo de actividades de formación deportiva, en la modalidad de baloncesto, las cuales se trabajarán en tres niveles específicamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.

5. OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Mejorar sus habilidades básicas de movimiento como caminar, saltar, atrapar, lanzar, rodar, trotar, correr en velocidad sin dejar a un lado las actividades viso manuales y viso pedicas. (familiarización con el balón).
- ✓ Mejorar la ejecución técnica y la velocidad adecuada de los fundamentos mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos de los jugadores para poder competir y que se diviertan jugando y sobre todo que intenten ganar a través del esfuerzo y la superación personal.
- ✓ Sentar las bases del dominio de los fundamentos y organizar un planteamiento técnico, táctico y físico en el voleibol mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos de los jugadores para poder competir y que se diviertan jugando y sobre todo que intenten ganar a través del esfuerzo y la superación personal.
- ✓ Organizar diferentes planteamientos tácticos del voleibol mediante prácticas donde los jugadores dominen y sepan utilizar el fundamento en el momento adecuado enlazándolas con situaciones de juego real para desarrollar un juego eficaz y solidario.

En esta fase no es posible alcanzar el 100% de estos objetivos, se alcanzarán en parte y solo en la medida que lo permitan las categorías y los procesos de maduración del deportista.

Los objetivos generales (por ser los básicos) deben guiar el trabajo en esta fase, y a partir de ellos desdoblarse los Objetivos específicos y terminales de áreas; tarea correspondiente a los entrenadores.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Desarrollar al máximo la motricidad del niño ajustando los movimientos a la técnica deportiva mediante actividades motriz-lúdicas para permitir ejecutar acciones propias del juego.

- ✓ Iniciar la practica de los gestos elementales de los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol por medio de juegos de iniciación del mismo para aumentar la calidad del movimiento y de su eficacia.

- ✓ Implementar fundamentos técnicos defensivos por medio de un conjunto de acciones donde el jugador no este en posesión del balón para que el equipo contrario no logre el objetivo deseado.

- ✓ Desarrollar maniobras individuales ofensivas mediante acciones de ataque de cada posición para tratar de sacar fuera de posesión a un contrario y así encontrar un mejor lugar para pasar o lanzar efectivamente.

- ✓ Implementar la alta exigencia técnica- táctica requerida por este deporte por medio de ejercicios donde el jugador se especialice en las funciones de su posición determinada en el campo para desarrollar un juego rápido y efectivo.

- ✓ Formar jugadores creativos con grandes recursos motrices por medio de juego dirigido planteando diferentes dificultades para luego ser puestos al servicio de equipo.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La población objeto para la escuela de formación son los niños, niñas y jóvenes del casco urbano y rural del municipio de la Peña Cundinamarca, en la modalidad de voleibol, las cuales se trabajarán en tres niveles específicamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.

Con una cobertura de 60 deportistas los cuales se dividen de la siguiente manera:

- INICIACION: 20 deportistas.
- FUNDAMENTACION: 20 deportistas.
- PERFECCIONAMIENTO: 20 deportistas.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

CARACTERIZACION Y MARCO METODOLOGICO

Para presentar el voleibol, como deporte, tendremos en cuenta tres puntos de vista, para situarlo dentro de distintas clasificaciones. Desde el punto de vista de la praxeología y según sus autores, podemos decir que el voleibol es un deporte de cooperación/oposición. Desde el punto de vista de autores que sitúan el deporte en la ocupación y rotación en el terreno de juego y la diana donde se concreta el objetivo deportivo, podemos decir que es un deporte de invasión. Para ambos casos se pueden establecer relaciones desde la teoría fenómeno estructural, presentada con aplicación deportiva por Claude Bayer, como un deporte cuya estructura funcional y formal deben ser tenidas en cuenta para establecer principios que ayuden al aprender a aprender el deporte dentro de un marco de significatividad lógica y evolución deportiva, destinado a la enseñanza del deporte.

Este documento pretende, establecer dos partes importantes en su desarrollo:

La primera basada en el aprender a aprender el voleibol, a través de conocimientos de sus componentes estructurales, las relaciones de los mismos y una construcción propia pero universal respecto del cumplimiento del objetivo del deporte en cuestión que es "anotar y evitar que nos anoten sin dejar caer el balón al suelo", que en sí mismo establece diferentes caracteres generales, como que la pluralidad de la segunda parte del enunciado del objetivo establece que no se juega solo y que hay una resistencia (cooperación/oposición). Para ello el practicante deberá poder descubrir la importancia de los parámetros, su sistema de relación, y su uso para el logro de competencias básicas que le permitan jugar el deporte, reconociendo los componentes deportivos, la importancia del aprendizaje de estos y sus relaciones, para el logro del objetivo deportivo. Además, en el logro de las competencias básicas deportivas, deberá haber un reconocimiento de la intencionalidad de cada acción motriz (táctica), con libertad de decisión inmersa en un plan de acción general o especifico (estrategia) según el requerimiento del contexto en el que se desempeñe.

La segunda sostenida en el aprender a enseñar, estableciendo en el alumno la conciencia de formador que debe tener y el rol de mediador y facilitador del aprendizaje del deporte, que ha estado aprendiendo y las herramientas que se les ha dado, para conocerlo, entenderlo, y finalmente jugarlo, en su expresión más básica. Produciendo un sistema de relaciones que faciliten a sus futuros alumnos la posibilidad de apropiarse del deporte, a través de una visión simple como es la de un juego deportivo, adaptado a las características evolutivas y sociales de los hipotéticos grupos con los que deberá trabajar en el sistema formal en un futuro inmediato. Produciendo proyectos para la construcción del conocimiento básico del aprendiz, respecto del deporte, guiando la resolución de problemas, en respuestas a preguntas simples en dicha construcción como, qué debo hacer, para qué hacerlo, cómo debo hacerlo, dónde debo hacerlo, cuanto debo hacerlo, respuestas que lograran formar las competencias básicas para aprender a jugar Baloncesto Escolar.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL	EDAD	TEMATICA
INICIACION	6 a 8 años.	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO:** Caminar en puntas y de talón. Correr, saltar, rodar, atrapar lanzar y familiarización con el balón de voleibol.
FUNDAMENTACION	9 a 12 años	**PATRONES MOTORES.** Partidas Paradas Cambio de dirección. **EL PASE**: (pase de dedos y de antebrazo) La recepción del balón (posición básica). **RECEPCION**

		Posición básica en defensa y ataque. **SAQUE:** Saque por abajo. Saque por encima de la cabeza.
PERFECCIONAMIENTO	13 a 17 años.	**PATRONES MOTORES.** Partidas Paradas Cambio de dirección. **EL PASE**: (pase de dedos y de antebrazo) La recepción del balón (posición básica). **RECEPCION** Posición básica en defensa y ataque. **SAQUE:** Saque por abajo. Saque por encima de la cabeza.

10. TEMAS Y CONTENIDOS

CONTENIDOS TECNICOS GENERALES

Se requiere inicialmente de cuatro niveles y son explicados específicamente de la siguiente forma:

1. Historia del voleibol

Elementos teóricos que describen la trayectoria que ha tenido el deporte desde sus orígenes, esto como refuerzo y aprendizaje de cultura general.

2. Técnica.
   Técnica ofensiva
   Técnica de los desplazamientos sin el balón
   Posición básica
   Carreras en distintas direcciones (adelante, atrás, en círculo, laterales. Con cambios en velocidad, con cambios de dirección con cambios de ritmos)
   Parada: en uno o dos tiempos.
   Saltos: con despegue de las dos piernas.

3. Acciones de grupo
   Uno contra uno:
   Objetivo del 2 vs. 2: pasar el balón a terreno contrario con toque de dedos o ante brazo.
   Acciones de grupo
   3 vs 3:
   Objetivo del 2 vs. 2: pasar el balón a terreno contrario con toque de dedos o ante brazo, iniciando con servicio por abajo.

Requisitos:

Es necesario manejar tres requisitos: el QUERER, EL PODER Y EL SABER, ligados los tres, pero son explicados día a día.
También es necesario traer traje adecuado (pantaloneta, camiseta, uniforme), hidratación, cumplir con los protocolos de bioseguridad, utilizar el gel y alcohol a la entrada del escenario deportivo, no prestarse los tapabocas, no compartir hidratación, no asistir al entrenamiento si han sido visitados por algún familiar que venga de fuera del municipio hasta tanto no cumplir con el tiempo de aislamiento.

CONTENIDO TÉCNICO-TACTICO BASICO Y ACONDICIONAMIENTO FISICO

Ningún jugador de voleibol puede lograr una maestría deportiva en lo individual y en conjunto si no aprende los principios fundamentales del juego, lo cual se logra a través del entrenamiento deportivo.

Múltiples aspectos se plantean bajo el titulo de preparación técnica del jugador, pues en el están comprendidos todos los recursos reglamentarios que se emplean en el voleibol

FUNDAMENTACIÒN TÉCNICA OFENSIVOS – DEFENSIVOS

(Aplicación de los principios del entrenamiento deportivo – Bases teóricas del entrenamiento).

- ✓ **POSICION BASICA OFENSIVA**

Posición ofensiva básica (reconocer, anticipar y ejecutar).

- ✓ PATRONES MOTORES

Partidas

Paradas

Cambio de dirección.

- ✓ EL PASE (Tipos de pases)

Pase de dedos.

Pase de antebrazo.

- ✓ SERIVICIOS

Servicio por abajo o tradicional.

Servicio por encima de la cabeza o brasilero con y sin salto.

- ✓ LANZAMIENTO (Técnica de Tiro)

Suspensión (gancho, con una mano).

Estático (tiros 50, 70 100%).

Bandeja (izquierda, derecha).

- ✓ PRINCIPIOS DE ATAQUE

Defensa, recepción y no permitir anotación dejando caer el balón al piso.

Reconocer la rotación al momento del ataque.

ESQUEMAS TACTICOS

- ✓ ESTRUCTURAS DE ATAQUE

Ofensivas

- ✓ Set plays.
- ✓ Ofensivas libres.
- ✓ Continuadas (Flex, princeton).
- ✓ Automáticas (fondo y lateral).

Defensivos

- ✓ Individual, zona, defensa combinada o mixta.

- ✓ ACCIONES DE GRUPO EN ATAQUE Y DEFENSA

(2X1), (2X2), (3X2).

- ✓ ESTRUCTURAS DE ATAQUE

(3X3), (4X4), (5X5).

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

METODOLOGÍA

La metodología para el progreso de las etapas se aplica teniendo en cuenta los sistemas universales, con sus principios de progresión, graduación, sistematización y con conciencia de las actividades.

- ✓ Método Educativo

El profesor o instructor toma 3 formas de aplicación.

ANALÍTICA: El instructor dirige y coordina.

SISTEMATICA: El instructor dirige y asigna tareas.

MIXTO: Combinación instructor y alumnos.

En este método el principio de las demostraciones es fundamental para obtener buenos logros, además de ser un medio de gran motivación.

- ✓ Método Inductivo (Da las partes al todo)

El centro de la acción es el alumno orientado por el profesor.

En este método se pueden aplicar algunas técnicas pedagógicas como el descubrimiento guiado, o sea orientar al alumno a que realice las tareas y a que resuelva los problemas planteados en la clase (ejemplo: circuitos de ejercicios con balón), además de fomentarle su creatividad mediante el método de “libre exploración”.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

ACONDICIONAMIENTO FISICO

Desarrollo de las Capacidades Físicas (Resistencia, Fuerza, velocidad, movilidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio y agilidad.

Fortalecimiento muscular (gimnasio, trabajo de polimetría).

Test de acondicionamiento Físico (fuerza abdominal, potencia piernas, resistencia velocidad de Navette, flexibilidad de Wells movilidad articular de la cadera y rodilla, fuerza de brazo, velocidad electiva 5 m.

Todo este contenido técnico, táctico y físico se realizará contando con el buen desarrollo del deportista de acuerdo a su edad.

TEST

- Test de abdomen (30seg): Protocolo: el ejecutante se colocará en cubito supino con las piernas flexionadas a 90º, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra. A la señal del profesor, el alumno debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contara el número de repeticiones en voz alta, cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisara la finalización de la prueba y anota el resultado (Enrique; 2011)

TABLA DE BARÓMETRO - RESULTADO

CATEGORÍA	DISTANCIA HOMBRES	DISTANCIA MUJERES
EXCELENTE	Mayor a 65 cm.	Mayor a 55 cm.
BUENO	De 56 a 65 cm.	De 41 a 55 cm.
MEDIANO	De 41 A 55 cm.	De 33 a 40 cm.
BAJO	De 30 a 40 cm.	De 26 a 32 cm.
POBRE	Menor de 30 cm.	Menor de 25 cm.

(Enrique; 2011)

Tabla 2. Plantilla 03 para la evaluación de los fundamentos técnicos ofensivos con balón.

Evalué los parámetros de cada fundamento de 1 a 3 (siendo 1 la puntuación mas baja y 3 la mas alta), teniendo en cuenta los criterios establecidos (véase protocolo).

		Lanzamiento					Drible					Pase					Total		
	Nombre	1. Línea de tiro	2. Agarre del balón	3. Fluidez del movimiento	4. Efectividad	5. Flexión de muñeca	1. V desplazamiento	2. Fluidez del movimiento	3. Mano-balón	4. Mirada del deportista	5. Flexión muñeca	1.Posicion de los codos	2. Posición de los Pies	3. Efectividad	4. Fluidez del movimiento	5. Agarre del balón	Lanzamiento	Drible	Pase
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			

Tabla de evaluacion

Criterios			Nivel/Puntaje		
			1	2	3
Lanzamiento	1	Línea de Tiro	un segmento en la línea	2 segmentos en la línea	3 segmentos en la línea
	2	Agarre del balón	manos juntas.	una mano debajo del balón, la otra sobre él.	Agarre en "T" dedos pulgares
	3	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	sin detenerse en la ejecución
	4	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	5	Angulo recto muñeca	No hay flexión: palma de la mano apunta al aro	Flexión 45°: dedos apuntan en diagonal hacia arriba	Flexión de muñeca: dedos apuntan al aro
Drible	1	Velocidad de desplazamiento	7''	6''	5''
	2	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	sin detenerse en la ejecución
	3	Mano-balón	Contacto solo de yema de los dedos	Algunos dribles solo yema de los dedos	Contacto siempre con la palma de la mano
	4	Mirada del deportista	Mira más de una vez el suelo o el balón	Mira una vez al suelo o el balón	Todo el tiempo mira al frente
	5	Flexión de muñeca	Muñeca totalmente rígida	Flexiona en algunos dribles la muñeca	Flexiona muñeca siempre
Pase	1	Posición de los codos	Totalmente separados del cuerpo	Mas separados de lo normal	Ligeramente separados del cuerpo
	2	Posición de los pies	Ningún pie apunta al blanco	un solo pie apunta al blanco	Ambos pies apuntan al blanco
	3	Agarre del balón	manos juntas, casi tocándose	una mano en un hemisferio y la otra en el centro	Manos extendidas en cada hemisferio del balón
	4	Efectividad	1 y 2	3 y 4	5
	5	Fluidez del movimiento	Deteniéndose más de 1 tiempo	Deteniéndose un tiempo	sin detenerse en la ejecución

Diseño de un instrumento de evaluación para los fundamentos técnicos ofensivos con balón en el Voleibol; Alejandro Portocarrero Ortegate, Miguel Andrés Agudelo Mesa ***(UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACION FISICA)***

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma según lo establecido por Indeportes y la Liga de baloncesto de Cundinamarca para el año 2021.

RECURSOS FISICOS

- ✓ 10 balones N°4.5
- ✓ 10 balones de iniciación.
- ✓ 20 aros
- ✓ 20 conos
- ✓ Lazos
- ✓ Pelotas de letras

INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y Físico se desarrollará con un horario acorde y extracurricular a la jornada de estudio escolar.

Las actividades se imparten 3 días a la semana cada sesión dura 2 horas por categoría disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.

SELECCIONADOS

Para Pre- Mini y Mini vóley se aceptarán todos los niños y niñas que deseen inscribirse y hacerse partícipes de la Escuela de Formación Deportiva de voleibol en el municipio de la Peña Cundinamarca, teniendo en cuenta que para las categorías Infantil y Júnior se les exigirá según la categoría.

REGLAMENTO PARA ALUMNOS DE VOLEIBOL

DERECHOS DE LOS ALUMNOS

1. A entrenamiento de calidad que contribuya efectivamente al desarrollo de sus potencias.
2. A instalaciones para una adecuada higiene baños, camerinos, duchas etc.
3. A un ambiente adecuado para su desarrollo; físico, moral, espiritual y social.
4. A no ser discriminado por raza, sexo, religión, política, origen social, posición económica, apariencia física, etc.
5. A ser respetado de palabra y obra por entrenadores directivos y compañeros.
6. A solicitar y obtener del entrenador el máximo cumplimiento durante los entrenamientos.
7. A obtener estímulos ò premios según su rendimiento.
8. A fogueos continuos para mejorar el nivel de juego.
9. A ser parte de una selección según su rendimiento, cumplimiento en las actividades, comportamiento como persona en la sociedad, teniendo en cuenta primordialmente el nivel.

DEBERES DE LOS ALUMNOS

1. Asistir a entrenamientos.
2. Presentarse en: pantaloneta, camiseta y tenis a los entrenamientos.
3. Facilitar el desarrollo de las clases y prácticas.
4. Asistir puntualmente a clase y/o partidos según horarios establecidos o dados a conocer por el entrenador o las directivas.
5. Portar el carné para participar en cualquier actividad de la institución.
6. Cumplir con todos los trabajos o ejercicios asignados.
7. Presentar excusa por inasistencia verbal o escrita según requerimiento.
8. Cuidar y velar por el mantenimiento y buen funcionamiento de las instalaciones e implementos deportivos (balones, canchas, coliseo y demás dependencias propias o ajenas).
9. Tratar respetuosamente a funcionarios, profesores, entrenadores, asistentes, compañeros y demás personas que se encuentren transitoriamente.
10. Colaborar con la imagen de la escuela y de nuestro deporte dentro y fuera de esta; en lo concerniente a escándalos, peleas, consumo de drogas, cigarrillos, alcohol, permanencia en bares, tabernas y discotecas, etc.
11. Evitar manifestaciones amorosas y acciones que no corresponda al momento y lugar.

PROHIBICIONES DE LOS ALUMNOS

A los deportistas inscritos que se encuentren entrenando o participando por la escuela es decir que tengan algún vínculo con el voleibol le esta prohibido:

1. Permanecer fuera del entrenamiento sin causa justificada o llegar tarde a este.
2. Abandonar el entrenamiento, instrucción o partido sin autorización.
3. Consumir alimentos o masticar chicle durante las prácticas.
4. Portar el uniforme en partidos, actividades o sitios no autorizados.
5. Hacer uso indebido de los equipos o elementos de la escuela.
6. Incurrir en acciones que afecten el buen nombre de la institución.
7. Utilización de vocabulario inadecuado.
8. Asistir a entrenamientos o partidos en estado de embriaguez.
9. Consumir o inducir a otros en el consumo de bebidas alcohólicas, drogas o cigarrillos con el uniforme o durante eventos pertenecientes a la institución.
10. Ocasionar daños intencionalmente a elementos e instalaciones.
11. Participar clandestinamente en partidos o torneos en nombre de la escuela o con el nombre la misma.
12. La mala presentación personal “aseo”.
13. La utilización de uñas largas en damas y caballeros.
14. Sustraer materiales o pertenencias de los profesores, compañeros, funcionarios, etc.
15. Utilización de gorras, cadenas, pulseras, relojes, aretes, etc.
16. Utilización de pantalonetas recortadas, jean, sudaderas y otras prendas no propias de las prácticas.
17. Comprometer las instalaciones de las escuelas sin consultar a las directivas.

NOTA: El no cumplimiento de este reglamento acarreara las sanciones correspondientes impuestas en su orden por: Entrenador, Coordinador de deportes y director de deportes.

ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS EN LOS EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ.
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A LOS ESTIMULOS DADOS.
						EQUILIBRIO	REALIZA JUEGOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN CONTROL
						ORIENTACION	DETERMINA Y MODIFICA LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON UN CAMPO DE ACCIÓN.
						DIFERENCIACION	ADQUIERE CAPACIDAD PARA CONSEGUIR UN AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO.
						REACCIÓN	EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	ADAPTA EL PROGRAMA DE ACCIÓN A NUEVAS CIRCUNSTANCIAS O QUE CONTINUE LA ACCIÓN DE FORMA DISTINTA.
				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 ASIMILAR 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.
				4	FLEXIBILIDAD	REACCION	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA REACCION EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
						ACTIVA	DESARROLLA Y AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO, DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	MEJORA LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS.
				1	JUEGO CON EL BALON	PASAR POR DEBAJO DEL BALON.	IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS Y LOS EJECUTE.
						TOQUES DE LADO A LADO DE LA RED	IDENTIFICA 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.

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMI ...

VOLEIBOL	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	2	PASE 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 Y LA DESTREZA PARA REALIZAR EL EJERCICIO PROPUESTO.
						JUEGOS 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 BAJO	LANZAMIENTO CONTRA LA PARED	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						LANZAN LOS BALONES UTILIZANDO EL SAQUE DE SEGURIDAD AL CAMPO CONTRARIO. GANA QUIEN TENGA MENOS BOLAS EN SU CAMPO.	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
						GOLPEARA EL BALÓN CONTRA LA PARED EL CUAL DEBERÁ 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 SAQUE D SEGURIDAD INTENTA TOCAR A LOS DEL OTRO EQUIPO CON EL BALÓN.	MUESTRA EL INTERES POR APRENDER LA DESTREZA DEL ZAQUE
		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 SOLUCIONES 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
				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.
						IGUALDAD	VALORA LA IMPORTANCIA DE QUE TODOS TENEMOS DERECHO A SER TRATADO S POR IGUAL, RECONOCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR YA QUE GRACIAS A EL PODEMOS CRECER COMO PERSONAS MAS UNIDAD.
						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

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMI ...

	N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			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.
						COMPAÑERISMO	VALORA A SUS COMPAÑEROS Y APRENDE A ENTENDERLOS, DA LA IMPORTANCIA A LA UNIDAD QUE SURGE ENTRE EL GRUPO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	EJERCICIO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJERCITARCE CON FRECUENCIA YA QUE CON ESTO REDUCE ENFERMEDADES Y SE SIENTE BIEN.
						ASEO CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE SEGUIR HABITOS DE HIGIENE PERSONAL YA QUE ESTO ADEMAS DE SER SALUDABLE LE AYUDA A MEJORAR SU APARIENCIA FISICA.
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMINTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES NECESARIOS PARA EL DESARROLLO ADECUADO DE SU CUERPO.
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE QUE ES DE LOS FACTORES MAS IMPORTANTES A LA HORA DE ASISTIR A CUALQUIER COMPROMISO ,YA SEA LABORAL, EDUCATIVO, YA QUE POR MEDIO DE ESTA PUEDE APORTAR AL CRECIMIENTO PROFESIONAL O EL AISLAMIENTO SOCIAL.
						DESCANSO Y SUEÑO	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	EJERCICIO FISICO	RECONOCE QUE MEDIANTE LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO SE LOGRA LA MOTIVACION QUE NECESITA PARA INICIAR SUS LABORES DIARIAS CON LA MAYOR ENERGIA.
						ACTITUD POSITIVA	MEJORA SU AUTOESTIMA Y SUS COMPORTAMIENTOS EN LOS ENTRENAMIENTOS COMO TAMBIEN LO APLICA PARA LOGRAR EL EXITO EN LO QUE SE PROPONGA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	COMPRENDE QUE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO DURO SON LOS MOTORES DEL CRECIMIENTO PERSONAL.
					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.
						HABILIDADES SOCIALES	APRENDE A CONVERSAR Y RELACIONARSE CON LOS COMPAÑEROS,CREANDO NUEVOS VINCULOS Y AMISTADES CON LAS QUE DISFRUTAN DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO.
						AUTOMOTIVACIÓN	COMPRENDE QUE LA AUTOMOTIVACIÓN MEJORA EL RENDIMIENTO EN LAS PRACTICAS DEPORTIVAS O ENTRENAMIENTOS.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	APRENDE LOS NOMBRES DE SUS COMPAÑEROS Y SE DIVERTIO ACTIVAMENTE.
						VUELTA A LA TORTILLA	EJERCITA LA RESISTENCIA Y FAVORECE LA AUTOAFIRMACIÓN.
						EXPRESION EN CADENA	CONCENTRA LA ENERGIA EN UNA EXPRESIÓN CON TODO EL CUERPO, DESARROLLA EL ESPIRITU GRUPAL.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	MUELLE HUMANO	FORTALECE LA CONFIANZA. ESTIMULA EL EQUILIBRIO CORPORAL Y LA COOPERACIÓN
						LA GOLOSA	DESARROLLA LA COORDINACIÓN VISOMOTORA, LA AGILIDAD, EL MOVIMIENTO Y LA MOTRICIDAD GRUESA
						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
						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 EXTENSION DE	

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMI ...

			A			RODILLAS AL PECHO.	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	RELEVOS	FORTELECE HABILIDADES Y SE DIVIERTE
						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-ago-21
NOMBRES Y APELLIDOS	ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES
MUNICIPIO	LA PEÑA CUNDINAMARCA

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMI ...

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS EN LOS EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ.
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A ESTUMULOS DADOS.
						EQUILIBRIO	REALIZA JUEGOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN CONTROL
						ORIENTACION	DETERMINA Y MODIFICA LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON UN CAMPO DE ACCIÓN.
						DIFERENCIACION	ADQUIERE CAPACIDAD PARA CONSEGUIR UN AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO.
						REACCIÓN	EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	ADAPTA EL PROGRAMA DE ACCION A NUEVAS CIRCUNSTANCIAS O QUE CONTINUE LA ACCIÓN DE FORMA DISTINTA.
				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.
						ISOCINETICA; ES AQUELLA QUE GENERA CONTRACCIONES SALTOS Y LANZAMIENTOS FLEXIONES Y EXTENCIONES	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	EL DEPORTISTA MNTIENE EL RITO EN LOS DESPLAZAMIENTOS MEJORANDO SU TIEMPO EN CADA RECORRIDO.
						ACÍCLICA	EL DEPORTISTA MANEJA CAMBIOS DE RITMO Y APLICA AUMENTO EN LOS MISMO DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES DEL JUEGO O EL ENTRENAMIENTO.
						REACCIÓN	MANEJA LA REACIÓN EN EL CAPO DE JUEGO Y EN LOS MOMENTOS QUE LA PRACTICA DEPORTIVA LO EXIGE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EL DEPORTISTA AUMENTA EL RANGO DE MOVIMIENTO EN LOS DIFERENTES ENTRENAMIENTOS,DISMINUYE LA RIGIDEZ MUSCULAR
						PASIVA	EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MEJOR LA AMPLITUD DE SUS ARTICULACIONES , MEDIANTE LOS EJERCICIOS PROPUSTOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	GOLPE DE DEDOS	ANTES DEL CONTACTO CON EL BALON EL JUGADOR DEBE AFIANZAR LA TECNICA.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						LOS CODOS APUNTEN HACIA DELANTE Y SE GOLPEE CON LOS DEDOS HACIA ARRIBA.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						ALTERNAR VOLEO Y CABECEO A MODO DE COORDINACIÓN, PARA QUE EL JUGADOR SE UBIQUE BAJO EL BALÓN.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						ATRAPAR EL BALÓN , REALIZANDO EL GESTO TÉCNICO, CON DESPLAZAMIENTO HACIA ADELANTE Y LUEGO HACIA ATRÁS.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						DE LA POSICIÓN PARADO Y CON AUTO PASES LOGRAR SENTARSE EN EL PISO REALIZANDO EL VOLEO CORRECTAMENT Y CONTROLANDO EL BALÓN.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				2	GOLPE DE ANTEBRAZO	UBICADO FRENTE A UNA PARED APRIXIMADAMENTE A 2 O 3 MTS., DEBE COLOCAR LOS BRAZOS SEGÚN TECNICA INDICADA ANTERIORMENTE Y TIRAR EL BALON HACIA LA PARED, UNA VEZ REBOTE SE GOLPEA CON LOS ANTEBRAZOS HACIENDO QUE VUELVA A REBOTAR CON LA PARED.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						TIRAR EL BALÓN HACIA ARRIBA Y CUANDO CAIGA, GOLPEAR CON EL ANTEBRAZO. MANTENIENDO RODILLAS SEMI-FLEXIONADAS.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						POR PAREJAS , UN JUGADOR TIRA EL BALÓN AL COMPAÑERO A UNA DISTANCIA DONDE EL JUGADOR DEBA IR HACIA EL BALÓN Y DEJARLO CAER LO QUE MAS PUEDA Y AHÍ DAR EL GOLPE. GOLPE DOBLANDO RODILLAS.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						POR PAREJAS, UN JUGADOR LANZA EL BALON Y EL OTRO COMPAÑERO DEBE RECEPCIONAR CON DEDOS Y LUEGO LO PASA CON ANTEBRAZO.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						POR PAREJAS REALIZAN LANZAMIENTO A UN METRO, LUEGO 2 METROS Y ASI SUCESIVAMENTE HASTA QUE CONSIDEREN UNA DISTANCIA PRUDENTE.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				3	SAQUE BAJO	FRENE A UN APARED CON MANO EMPUÑADA BRAZO ESTIRADO Y PIERNA ADELANTADA GOLPEAR EL BALÓN PARA QUE LO DEVUELVA LA PARED Y SE RECIBE CON LA MANO.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE CORTO RENTE A LA MALLA. GOLPEAR EL VALON PASITO UE PASE POR ENCIMA DE LA RED Y QUE PASE AL OTRO CAMPO (BRAZO ESTIRADO,GOLPEAR CON EL PUÑO.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE POR ABAJO DIRIGIDO. COLOCAMOS EN EL CAMPO CONTRARIO UN OBJETO QUE NOS SIRVA DE REFERENCIA E INTENTAR PEGARLE	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE LARGO DESDE EL FONDO DEL CAMPO, PASAR LA RED. BRAZO ESTIRADO Y PUÑO.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE POR ABAJO DIRIGIDO. BRAZO ESTIRADO MANO EMPUÑADA GOLPEAR DESDE LA LINEA FINAL.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				4	SAQUE ALTO	SAQUE POR ARRIBA CONTRA LA PARED, BLOQUEAR LA MUÑECA PARA PERMITIR LA FUERZA DEL HOMBRO A LA PELOTA Y GOLEAR ARRIBA DE LA CABEZA.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						POR PAREJAS SIMULAR LA ACCION DE SAQUE, COMENZANDO CON UN LANZAMIENTO Y TERMINANDO CON EL GOLPE, PERO CON EL BALON SUJETO EN TODO MOMENTO POR EL COMPAÑERO.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE CON MANO ALTA EN ESTE CASO EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO TRATANDO QUE EL BALÓN CAIGA DENTRO DE UN ARO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE EN UN SOLO APOYO QUE PERMITE QUE EL JUGADOR SEA CONSCIENTE DE LA IMPORTANCIA DEL LANZAMIENTO.RESULTARA MAS MÁS COMPLEJO SI EL BLÓN SE LANZA DESPLAZADO.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						FIJACION DE SAQUE, COLOCAR UN OBJETO EN EL CAMPO CONTRARIO E INTENTAR	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	RECONOCER CONCEPTOS TÉCNICOS DEL DEPORTE	QUÉ ES TÉCNICA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						QUE ES SISTEMA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				2	REGLAMENTACION	AREA DE JUEGO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						FORMATO DE JUEGO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						POSICIONES	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						PERSEVERANCIA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						COMUNICACIÓN	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						COLABORACIÓN	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						LENGUAJE APRECIATIVO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						COOPERACION	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						IGUALDAD	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						TRABAJO EN EQUIPO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						HUMILDAD	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						COMPAÑERISMO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						PRESENTACION PERSONAL	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						DESCANSO Y SUEÑO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						ASEO CORPORAL	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						EJERCICIO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						EJERCICIO FISICO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						HABILIDADES SOCIALES	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						AUTOMOTIVACIÓN	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ADELANTE -ATRÁS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						A POR TI A POR TA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						CANGREJOS EN CIRCULOS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						CARA O CRUZ	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL REY MANDA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						CARRERA DE ENCOSTALADOS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						LLEVA ENCADENADA	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						AROS Y BOTELLAS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	APRENDER A MEZCLAR COLORES	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						PINTURA CON ESPONJAS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						MANUALIDADES CON CARTON	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES SUPINAS,FLEXIONES RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMPING JACKS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						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.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS,FLEXION Y EXRENSION DE RODILLAS,,ABDOMINALES,DORSALES,SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO.	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						RELEVOS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEDOS	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						ANTEBRAZO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE ALTO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.
						SAQUE BAJO	PERMITIR UNA MAYOR PRECISIÓN Y DIRECIÓN DE LA PELOTA, AL TRATARSE DE UN TOQUE DONDE LAS ARTICULACIONES DE LA MUÑECA Y LOS DEDOS PERMITEN UNA BUENA AMORTIGUACIÓN Y CAMBIO DE DIRECCIÓN.

FECHA DE ENTREGA	30-ago-21
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES
MUNICIPIO	LA PEÑA CUNDIMARCA

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMI ...

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO
						RITMO
						EQUILIBRIO
						ORIENTACION
						DIFERENCIACIÓN
						REACCIÓN
						ADAPTACIÓN
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR
						CORRER
						SALTAR
						ATRAPAR
						RODAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTONICA: PIERNAS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO
						ISOTONICA: BRAZOS , ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO
						ISOMETRICA: BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO ES AQUELLA CUYA CONTRACCION MUSCULAR POSIBILITA EL DESPLAZAMIENTO
						ISOCINETICA, ES AQUELLA QUE GENERA CONTRACCIONES SALTOS Y LANZAMIENTOS FLEXIONES Y EXTENCIONES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA
						ANAEROBICA
				3	VELOCIDAD	CICLICA
						ACÍCLICA
						REACCIÓN
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA
						PASIVA
						EJECUCIÓN DEL SAQUE POR ABAJO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
VOLEIBOL	PERFECCIONAM	TECNICO	DESTREZAS	D	SAQUE	EJECUCIÓN DEL SAQUE POR ENCIMA
						EJECUCIÓN DEL SAQUE CON SALTO O EN SUSPENCIÓN
				2	RECEPCIÓN O PASE	EL JUGADOR SE COLOCA FRENTE A LA PARED Y REALIZA LA RECEPCIÓN DEL BALÓN DIRIGIENDOLA HACIA UN AREA DETERMINADA EN LA PARED,QUE SE VA A ENCONTRAR A 2,50 MTRS., DE ALTURA Y EL JUGADOR CON RELACIÓN A LA VERTICAL A 3 METROS.
						EL JUGADOR DEBE REALZAR IMITACIONES DE RECIBO DESPLAZÁNDOSE HACIA EL FRENTE,HACIA ATRÁS Y A LOS LATERALES SOBRE LAS LÍNEAS DEL TERRENO SIN PERDER EL CONTROL DEL BALÓN DURANTE EL EJECICIO.
						EN CONDICIONES VARIABLES REALIZAR EL RECIBO EN TODAS LAS ZONAS DEL TERRENO (5,4,6,3,1,2,0), SAQUE SE EFECUARA EN EL ORDEN ESTABLECIDO HACIA LA ZONA DONDE SE ENCUENTRE EL JUGADOR QUE EFECTUARA EL RECIBO, LUE
						EFECTUAR EL SAQUE Y EL PRIMERO QUE SACO SE INCORPORA Y SE PREPARA PARA LA RECEPCIÓN.
						EL JUGADOR REALIZARA LA RECEPCIÓN HACIA UNA TABLA EN LA ZONA DE CONTACTO DELIMITAD,LA MISMA AL INTERACTUAR CON LA PELOTA,OSCILARA APLICANDO UNA FUERZA DE RETROCESO AL BALÓN Y EL JUGADOR REALIZARA UN MOVIMIENTO DEL RECIBO.
				3	LEVANTAMIENTO O COLOCACIÓN	CUATRO JUGADORES,JUGADOR 1 ATACA CONTROLADO ,A JUGADOR 3,JUGADOR 2 COLOCA A JUGADOR 4,JUGADOR 4 ATACA CONTROLADO A JUGADOR 2,JUGADOR 2 EFIENDE EL ATAQUE ,JUGADOR 3 COLOCA A JUGADOR 1 Y SE
						POR PAREJAS, JUGADOR 1 REALIZA PASE CON DEDOS AL JUGADOR 2 SIEMPRE CERCA A LA MAYA. CADA VEZ QUE LANZAN EL BALÓN RETROCEDE HACIA EL CENTRO DEL CAMPO, MIENTRAS JUGADOR DOS GOLPEA Y RETROCEDE CONTINUA VIENEN.
				4	ATAQUE O REMATE	EL ENTRENADOR MANTIENE EL BALÓN SUSPENDIDO EN EL AIRE FRENE AL JUGADOR QUE SE POSICIONA CON EL PIE IZQUIERDO YA GIRADO HACIA EL DERECHO(SIMULANDO EL ULTIMO PASO DE LA BATIDA) Y EL BALÓN DEL ENTRENADO SU FRENTE
						EN LA MISMA POSICIÓN PIE IZQUIERDO CERRADO (SIMULANDO EL ULTIMO PASO DE LA BATIDA. CON LOS BRAZOS A MEDIA ALTURA (TRONCO)AÑADIENDO EL SALTO SIN BATIDA PARA IR REMATAR LA BOLA EN EL PUNTO MÁS ALTO Y EST
						EN PAREJAS UN JUGADOR EN POSICION 4 O 5 METROS DE LA PARED, EN PARALELO A LA MISMA(NO FRONTALIEL OTRO JUGADOR SE POSICIONA UN POCO MÁS ATRÁS A UNO(S) 6 O 7 MTRS, DEPENDIENDO LA BATIDA) A LA IZQUIER
						COMPAÑERA Y MIRANDO LA PARED EL JUGADOR QUE ESTA PARALELO A LA PARED LEVANTA UN BALÓN EN LAS MANOS DELANTE DE ELLA,EL OTRO JUGADOR DEBERA HACER UNA BATIDA PARA REMATAR ESTE BALÓN HACIA EL SUELO LANZAR BALONES DESDE LA ZONA 3 Y ZONAS 2-3, PARA LUEGO LANZAR EL BALÓN CON DOS MANOS Y LUEGO AL TOQUE D DEDOS.
				5	BLOQUEO O DEFENSA	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, EL TOQUE DEBE SER POR ENCIMA DE LA RED Y SIN TOCARLA. V DE LAS COMPAÑERAS PUEDE LLEVAR UN BALÓN EN LAS MANOS Y LA OTRA SIMULAR EL TOQUE.
						EN PAREJAS UN JUGADOR EN POSICION 4 O 5 METROS DE LA PARED, EN PARALELO A LA MISMA(NO FRONTALIEL OTRO JUGADOR SE POSICIONA UN POCO MÁS ATRÁS A UNO(S) 6 O 7 MTRS, DEPENDIENDO LA BATIDA) A LA IZQUIER COMPAÑERA Y MIRANDO LA PARED EL JUGADOR QUE ESTA
						EN PAREJAS UN JUGADOR LANZA BALONES AL OTRO, QUE DEBE BLOQUEAR EMPUJANDO EL BALÓN HACIA ABAJO CON LOS DEDOS BIEN EXTENDIDOS.VARIANTE: COLOCAR CONOS PARA DEFINIR EL OBJETO DOND QUEREMOS QUE VA BLOQUEADO. SE PUEDE INCLUIR EL APOYO DEL LIBERO QUE VENGA A DEFENDER LA BOLA DEL BLOQUEO.
						LANZAR EL BALON ENTRE DOS JUGADORES POR ENCIMA DE LA RED ENTRENANDO EL BLOQUEO 1VS1
		TACTICO		1	SISTEMAS DE JUEGO	SE JUEGA 6X0,BASICAMENTE,DONDE SE RESPETAN LAS POSICIONES DE ROTACION,DEJANDO UN JUGADOR COMO LEVANTADOR Y LOS OTRS CINCO PASANDO Y ATACANDO.
						SE JUEGA 4X2, CON 4 ATAQUENTES Y DOS LEVANTADORES DONDE LOS LEVANTADORES SIEMPRE QUEDARAN EN DIAGONAL
						EN EL JUEGO 5X1, TIENE LA POSIBILIDAD DE CINCO REMATADORES Y UN SOLO COLOCADOR
				2	SISTEMAS DE DEFENSA	REMATE DESDE 4 CON BLOQUEO 2
						REMATE DESDE 4 CON BLOQUEO DE COLOCADOR
						REMATE DE 2 CON BLOQUEO 2
						REMATE DESDE 3 CON CENTRAL DE BLOQUEO
		TEORICO		1	CONCEPTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL	PARTES DEL TERRENO DE JUEGO
						SISTEMAS
						COOPERAR
				2	REGLAMENTACION	AREA DE JUEGO
						FORMATO DE JUEGO
						POSICIONES
						SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO
						PERSEVERANCIA

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
	MIENTO			3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIRSE PARTE INTEGRANTE DE UN GRUPO
						PERSEVERANCIA
						COMUNICACIÓN
						COLABORACIÓN
						LENGUAJE APRECIATIVO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO
						IGUALDAD
						TRABAJO EN EQUIPO
						HUMILDAD
						COMPAÑERISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO
						EJERCICIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN
						EJERCICIO FISICO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
						CONVIVENCIA DEPORTIVA
						HABILIDADES SOCIALES
						AUTOMOTIVACIÓN
			DICAS Y AS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL PEY MANDA
						CARRERA DE ENCOSTALADOS
						LLEVA ENCADENADA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AROS Y BOTELLAS
						EL PEY MANDA
						CARRERA DE ENCOSTALADOS
						LLEVA ENCADENADA

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUD RECREATIVAS	2	JUEGOS TRADICIONALES	CARRERA DE ENCOSTALADOS
						LLEVA ENCADENADA
						AROS Y BOTELLAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	APRENDER A MEZCLAR COLORES
						ARTE CON CINTA ADHESIVA DE COLORES
						PINTURA CON ESPONJAS
						MANUALIDADES CON CARTON
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FLEXIONES SUPINAS,FLEXIONES RODILLAS APOYADAS,SENTADILLAS,JUMPING JACKS
						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.
						FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS,FLEXION Y EXRENSION DE RODILLAS, ABDOMINALES,DORSALES,SALTO CONTUNUO LLEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO.
						RELEVOS
						DEDOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ANTEBRAZO
						SAQUE ALTO
						SAQUE BAJO

FECHA DE ENTREGA	30 de agosto 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES
MUNICIPIO	LA PEÑA CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: LA PEÑA		
LUGAR:				IDEPORTIVO Y ESCUELA RU		HORARIO DE PRACTICA:	08:00 AM A 10::00 M -2:00 PM A 4:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		x
			RESPONSABILIDAD	x		x		x
			COMPAÑERISMO	x				
			JUSTICIA			x		
			COOPERACION	x		x		x
			LEALTAD					x
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x		x
			OBEDIENCIA	x		x		
			AUTODISCIPLINA	x				x
			PARTICIPACIÓN	x		x		
			PERSEVERANCIA	x				x
			AUTODOMINIO	x		x		x
			RECOMPENSA			x		x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x
			CALENTAMIENTO	x		x		x
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	x		x		
			EQUILIBRIO	x		x		x
			ORIENTACION	x				x
			DIFERENCIACION	x		x		x
			REACCIÓN	x		x		x
			ADAPTACIÓN	x		x		
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x				x
			VELOCIDAD	x				x
			FLEXIBILIDAD	x		x		x
			RESISTENCIA	x		x		x
		ELEMENTOS TECNICOS	DEDOS	x		x		x
			ANTEBRAZO	x		x		x
			REMATE					x
			SAQUE	x				x
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DEFENSIVOS			x		x
			SISTEMAS OFENSIVOS			x		x
			PROPICEPCION	x		x		x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x		x		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		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: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: LA PEÑA**	
LUGAR:				**IDEPORTIVO Y ESCUELA RU**		**HORARIO DE PRACTICA:**	8:00 AM A 10: 00 AM -3:00 PM A 4:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	x
			RESPONSABILIDAD	x		x	x
			COMPAÑERISMO	x			
			JUSTICIA	x		x	
			COOPERACION	x		x	x
			LEALTAD				x
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x	x
			OBEDIENCIA			x	
			AUTODISCIPLINA	x			x
			PARTICIPACIÓN	x		x	
			PERSEVERANCIA				x
			AUTODOMINIO	x		x	x
			RECOMPENSA	x		x	x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x	x
			CALENTAMIENTO	x		x	x
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x			
			RITMO	x		x	
			EQUILIBRIO			x	x
			ORIENTACION	x			x
			DIFERENCIACION			x	x
			REACCIÓN	x		x	x
			ADAPTACIÓN	x		x	
DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				x
			VELOCIDAD				x
			FLEXIBILIDAD	x		x	x
			RESISTENCIA	x		x	x
		ELEMENTOS TECNICOS	DEDOS			x	x
			ANTEBRAZO	x		x	x
			REMATE				x
			SAQUE				x
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DEFENSIVOS			x	x
			SISTEMAS OFENSIVOS			x	x
			PROPICEPCION	x		x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x		x	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x	x
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x	x

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: LA PEÑA**		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	8:00 AM A 10: 00 AM -4:00 PM A 6:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x	
			RESPONSABILIDAD	x	x	x	
			COMPAÑERISMO	x	x	x	
			JUSTICIA	x	x	x	
			COOPERACION	x	x	x	
			LEALTAD		x	x	
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x	
			OBEDIENCIA		x		
			AUTODISCIPLINA	x	x	x	
			PARTICIPACIÓN	x	x		
			PERSEVERANCIA			x	
			AUTODOMINIO	x	x	x	
			RECOMPENSA	x	x	x	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x			
			RITMO	x	x		
			EQUILIBRIO		x	x	
			ORIENTACION	x		x	
			DIFERENCIACION		x	x	
			REACCIÓN	x	x	x	
			ADAPTACIÓN	x	x		
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x	
			VELOCIDAD	x	x	x	
			FLEXIBILIDAD	x	x	x	
			RESISTENCIA	x	x	x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DEDOS	x	x	x	
			ANTEBRAZO	x	x	x	
			REMATE	x	x	x	
			SAQUE	x	x	x	
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DEFENSIVOS	x	x	x	
			SISTEMAS OFENSIVOS	x	x	x	
			PROPICEPCION	x	x	x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x	

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 2/11/2021	**Lugar: Escuela rural**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 3/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos
Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALÒN. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2021	**Lugar: Escuela rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas:11**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos
Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS, BOMBAS,
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento			RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 10/11/2021	**Lugar: Escuela rural**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos
Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.PASAR UN BALÓN DE BALONCESTO REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO POSIBLE	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	11/11/2021	Lugar: Polideportivo	Municipio: La Peña	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes				N° de deportistas: 14		Edades: 5 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos						
Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 16/11/2021	**Lugar: Escuela rural**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.PARADO EN EL BANCO DE BASE EL JUGADOR REALIZA UN LANZAMIENTO LO MAS ALTO POSIBLE	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 17/10/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 23/10/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos					
Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 25/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 30/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: La Peña**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Arthur Jairzinho Niño Cortes			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejor motricidad y movimientos bàsicos

Objetivo: Especifico:Lograr que el niño coordine y se familiarice con los movimientos y ejercicios basicos propuestos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, BALDE, AROS,COLCHONETAS, BANDAS ELASTICAS,PELOTAS.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 2/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DI	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos							
Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine y mejore movimientos en los ejercicios propuestos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 70 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**			**RECURSO HUMANO,CONOS.**
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DU	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	**X**		**RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES**
2.	Ritmo	**X**		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**X**		
5.	Diferenciación	**X**		
6.	Reacción	**X**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 4/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DUR	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos							
Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine y mejore movimientos en los ejercicios propuestos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA D	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 10/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos					
Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine y mejore movimientos en los ejercicios propuestos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DURA	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 11/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DI	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos						
Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine y mejore movimientos en los ejercicios propuestos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DURA	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 17/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos					
Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine y mejore movimientos en los ejercicios propuestos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DU	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 18/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos					
Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine y mejore movimientos en los ejercicios propuestos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN FUERZA	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DURAC	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR REALIZA	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA D	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 24/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DI	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 25/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA DI	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Repentizar y potenciar movimientos bàsicos							
Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine y mejore movimientos en los ejercicios propuestos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RECURSO HUMANO,CONOS.
1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA D	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.TENDIDOS MIRANDO HACIA LA RED. A LA SEÑAL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1..PASAR POR DEBAJO DEL BALON. EL JUGADOR	Acoplamiento	X		RECURSO HUMANO, PELOTAS, BALONES
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**2/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.							
Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**3/11/2021**	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 07:00 am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.							
Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**4/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.
Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 07:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.

Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**10/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.							
Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	11/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 07:00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.						
Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.

Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	17/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 07:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 8**			**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.

Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	18/11/2021	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.

Objetivo Específico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 07:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.

Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.							
Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 07:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.
Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

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

Fecha: 30/11/2021	**Lugar: Escuela Rural**	**Municipio:La Peña**	**Hora: 07:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Progreso mejora y evolucion en general.

Objetivo Especifico: desarrollo completo de cada sesion de trabajo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Buen gesto tecnico pocicion en recepcion y ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

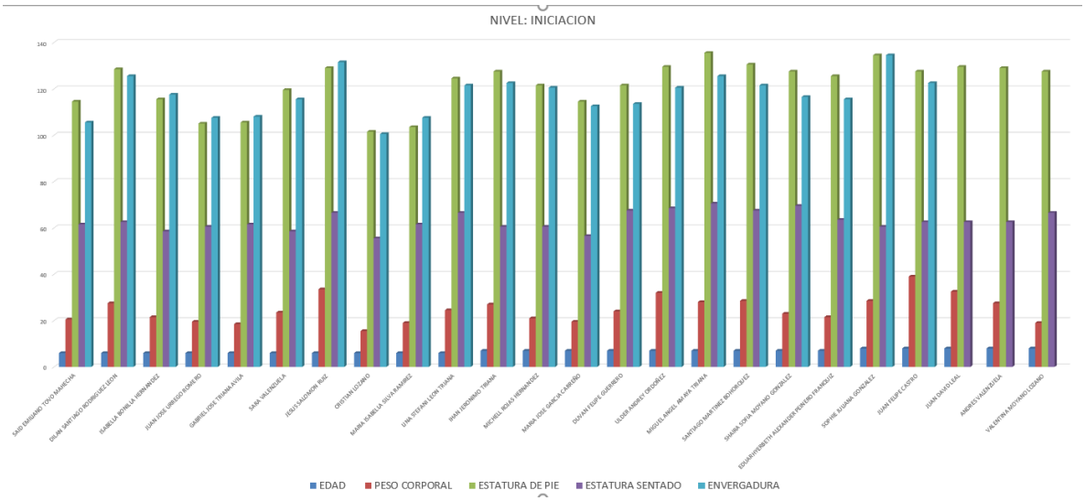
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO .
1.Estiramiento	X	5	SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO	RECURSO HUMANO CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	CONVERSATORIO SOBRE LOS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	SE REALIZA UNA	
4. Tareas en casa y recomendaciones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

FIRMA FORMADOR: ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1027537140	SAID EMILIANO TOVO MAHECHA	6		20	21	:	21		114	115	:	115		61	62	:	62		105	106	:	106
2	1233688711	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	6		28	27	:	28		128	129	:	129		62	63	:	63		125	126	:	126
3	1069873658	ISABELLA BONILLA HERNANDEZ	6		22	21	:	22		115	116	:	116		58	59	:	59		117	118	:	118
4	1069873676	JUAN JOSE URREGO ROMERO	6		19	20	:	20		105	105	:	105		60	61	:	61		107	108	:	108
5	1014297898	GABRIEL JOSE TRIANA AVILA	6		19	18	:	19		105	106	:	106		61	62	:	62		107	109	:	108
6	1023456766	SARA VALENZUELA	6		24	23	:	24		119	120	:	120		58	59	:	59		115	116	:	116
7	1070398223	JESUS SALOMON RUIZ	6		35	32	:	34		129	129	:	129		66	67	:	67		132	131	:	132
8	1035674231	CRISTIAN LOZANO	6		15	16	:	16		101	102	:	102		55	56	:	56		100	101	:	101
9	1023020661	MARIA ISABELLA SILVA RAMIREZ	6		18	20	:	19		103	104	:	104		61	62	:	62		107	108	:	108
10	1069873563	LINA STEFANI LEON TRIANA	6		25	24	:	25		124	125	:	125		66	67	:	67		121	122	:	122
11	1069873474	IHAN JERONIMO TRIANA	7		28	26	:	27		127	128	:	128		60	61	:	61		122	123	:	123
12	1033114997	MICHELL ROJAS HERNANDEZ	7		22	20	:	21		121	122	:	122		60	61	:	61		120	121	:	121
13	1051316762	MARIA JOSE GARCIA CARREÑO	7		20	19	:	20		114	115	:	115		56	57	:	57		112	113	:	113
14	1069873474	DUVAN FELIPE GUERRERO	7		25	23	:	24		121	122	:	122		67	68	:	68		113	114	:	114
15	1034589761	ULDER ANDREY ORDOÑEZ	7		33	31	:	32		129	130	:	130		68	69	:	69		120	121	:	121
16	1077148654	MIGUEL ANGEL AMAYA TRIANA	7		29	27	:	28		135	136	:	136		70	71	:	71		125	126	:	126
17	1140927239	SANTIAGO MARTINEZ BOHORQUEZ	7		29	28	:	29		130	131	:	131		67	68	:	68		121	122	:	122
18	1069054132	SHAIRA SOFIA MOYANO GONZALEZ	7		24	22	:	23		127	128	:	128		69	70	:	70		116	117	:	117
19	37854694217	EDUARHYERBETH ALEXANDER PEINERO FRANQU	7		21	22	:	22		125	126	:	126		63	64	:	64		115	116	:	116
20	1069873344	SOPHIE JULIANA GONZALEZ	8		29	28	:	29		134	135	:	135		60	61	:	61		134	135	:	135
21	1023398956	JUAN FELIPE CASTRO	8		40	38	:	39		127	128	:	128		62	63	:	63		122	123	:	123
22	1031832269	JUAN DAVID LEAL	8		34	31	:	33		129	130	:	130		62	63	:	63		129		:	
23	1089712375	ANDRES VALENZUELA	8		28	27	:	28		129	129	:	129		62	63	:	63		127		:	
24	1141341456	VALENTINA MOYANO LOZANO	8		20	18	:	19		127	128	:	128		66	67	:	67		120		:	
	MUNICIPIO EVALUADO:			**LA PEÑA CUNDINAMARCA**																			
	COORDINADOR MOTRIZ:			**ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES**																			

Página 1

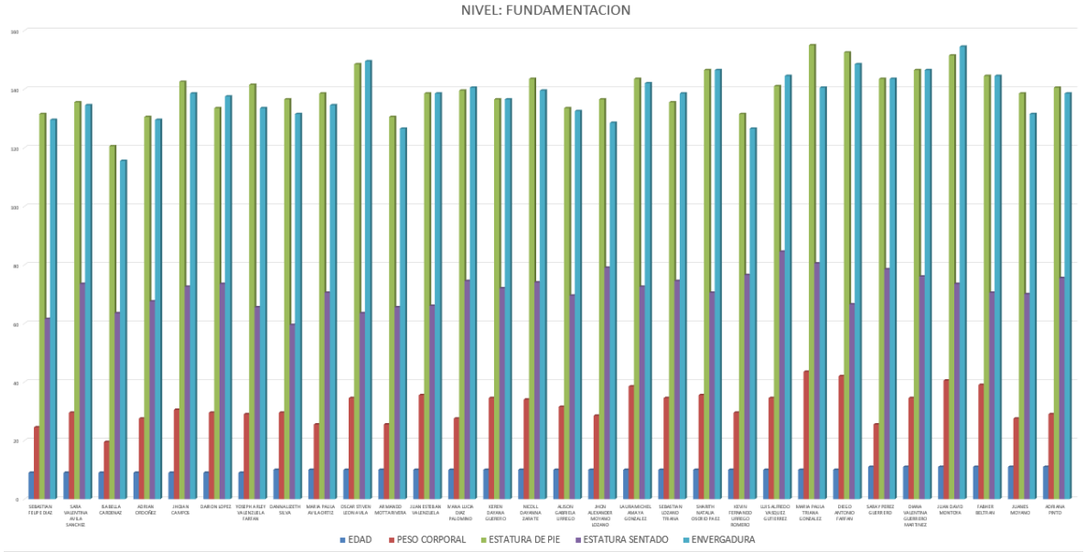


ANALISIS: Como se evidencia en la tabla la gráfica las dimensiones en la edad, peso, y las demás series no muestra mucha diferencia entre los niños.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE cms.	ESTATURA SENTADO cms.	ENVERGADURA cms.
1	1069873238	SEBASTIAN FELIPE DIAZ	9	25 24 : 25	131 132 : ##	61 62 : 62	129 130 : ##
2	1069100182	SARA VALENTINA AVILA SANCHEZ	9	30 29 : 30	135 136 : ##	73 74 : 74	134 135 : ##
3	1092834675	ISABELLA CARDENAZ	9	20 19 : 20	120 121 : 121	63 64 : 64	115 116 : 116
4	1029374211	ADRIAN ORDOÑEZ	9	28 27 : 28	130 131 : 131	67 68 : 68	129 130 : ##
5	1035142138	JHOJAN CAMPOS	9	31 30 : 31	142 143 : ##	72 73 : 73	138 139 : ##
6	1029802346	DAIRON LOPEZ	9	30 29 : 30	133 134 : ##	73 74 : 74	137 138 : ##
7	1073513599	YOSEPH ARLEY VALENZUELA FARFAN	9	30 28 : 29	141 142 : ##	65 66 : 66	133 134 : ##
8	1031826442	DANNA LIZETH SILVA	10	30 29 : 30	136 137 : ##	59 60 : 60	131 132 : ##
9	1069873060	MARIA PAULA AVILA ORTIZ	10	26 25 : 26	138 139 : ##	70 71 : 71	134 135 : ##
10	1069873031	OSCAR STIVEN LEON AVILA	10	35 34 : 35	148 149 : ##	63 64 : 64	149 150 : ##
11	1069873065	ARMANDO MOTTA RIVERA	10	26 25 : 26	130 131 : 131	65 66 : 66	126 127 : ##
12	1069873070	JUAN ESTEBAN VALENZUELA	10	36 35 : 36	138 139 : ##	65 67 : 66	138 139 : ##
13	1022987091	IVANA LUCIA DIAZ PALOMINO	10	28 27 : 28	139 140 : ##	74 75 : 75	140 141 : 141
14	1069873108	KEREN DAYANA GUERERO	10	35 34 : 35	136 137 : ##	71 73 : 72	136 137 : ##
15	1069101587	NICOLL DAYANNA ZARATE	10	35 33 : 34	143 144 : ##	74 74 : 74	139 140 : ##
16	1014246141	ALISON GABRIELA URREGO	10	32 31 : 32	133 134 : ##	69 70 : 70	132 133 : ##
17	1069873094	JHON ALEXANDER MOYANO LOZANO	10	29 28 : 29	136 137 : ##	79 79 : 79	128 129 : ##
18	1069873091	LAURA MICHEL AMAYA GONZALEZ	10	39 38 : 39	143 144 : ##	72 73 : 73	142 142 : ##
19	1069873143	SEBASTIAN LOZANO TRIANA	10	35 34 : 35	135 136 : ##	74 75 : 75	138 139 : ##
20	1069053887	SHARITH NATALIA OSORIO PAEZ	10	36 35 : 36	146 147 : ##	70 71 : 71	146 147 : ##
21	1014246140	KEVIN FERNANDO URREGO ROMERO	10	30 29 : 30	131 132 : ##	76 77 : 77	126 127 : ##
22	1069873054	LUIS ALFREDO VASQUEZ GUTIERREZ	10	35 34 : 35	140 142 : 141	84 85 : 85	144 145 : ##
23	1013011682	MARIA PAULA TRIANA GONZALEZ	10	44 43 : 44	154 156 : ##	80 81 : 81	140 141 : 141
24	1069873121	DIEGO ANTONIO FARFAN	10	43 41 : 42	152 153 : ##	66 67 : 67	148 149 : ##
25	1029284703	SARAY PEREZ GUERRERO	11	26 25 : 26	143 144 : ##	78 79 : 79	143 144 : ##
26	1069872911	DIANA VALENTINA GUERRERO MARTINEZ	11	35 34 : 35	146 147 : ##	76 76 : 76	146 147 : ##
27	1029267035	JUAN DAVID MONTOYA	11	41 40 : 41	151 152 : ##	73 74 : 74	154 155 : ##
28	1029461540	FABHER BELTRAN	11	40 38 : 39	144 145 : ##	70 71 : 71	144 145 : ##
29	1030462815	JUANES MOYANO	11	28 27 : 28	138 139 : ##	70 70 : 70	131 132 : ##
30	1034598712	ADRIANA PINTO	11	30 28 : 29	140 141 : 141	75 76 : 76	138 139 : ##
	MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA			
	COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES			

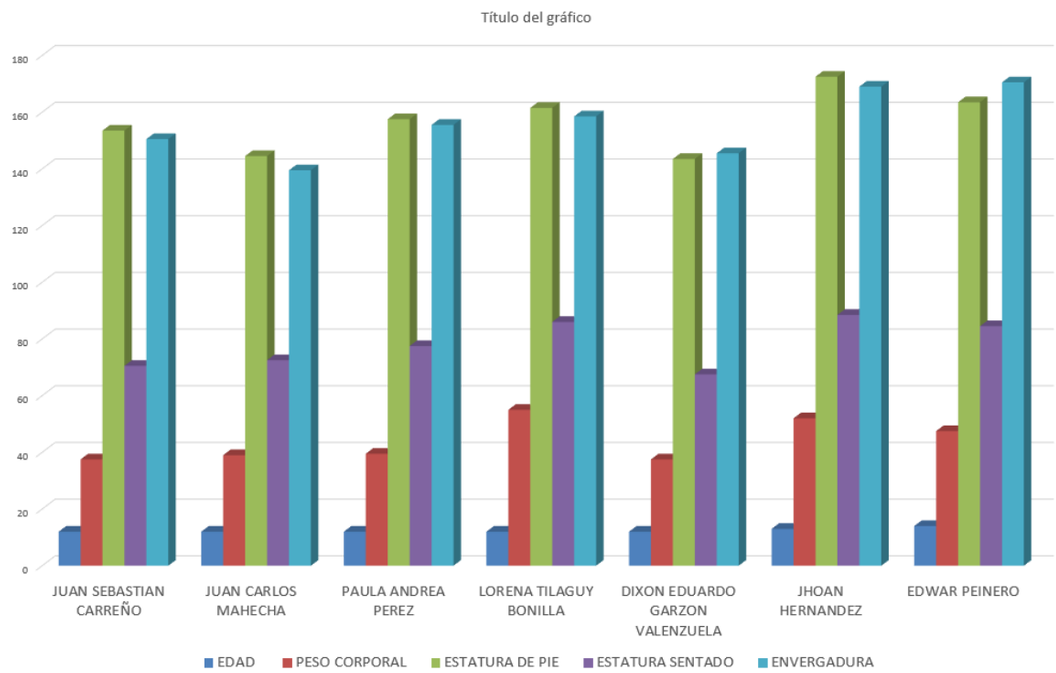


ANALISIS: Como se evidencia en la tabla la gráfica las dimensiones en la edad, peso, y las demás series no muestra mucha diferencia entre los niños.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1034897612	JUAN SEBASTIAN CARREÑO	12		38	37	:	38		153	154	:	###		70	71	:	71		150	151	:	###
2	1045321479	JUAN CARLOS MAHECHA	12		40	38	:	39		144	145	:	###		72	73	:	73		139	140	:	###
3	1045203211	PAULA ANDREA PEREZ	12		40	39	:	40		157	158	:	###		77	78	:	78		155	156	:	###
4	1029845623	LORENA TILAGUY BONILLA	12		56	54	:	55		161	162	:	###		86	86	:	86		158	159	:	###
5	1069872705	DIXON EDUARDO GARZON VALENZUELA	12		38	37	:	38		143	144	:	###		67	68	:	68		145	146	:	###
6	1086574321	JHOAN HERNANDEZ	13		53	51	:	52		172	173	:	###		88	89	:	89		168	170	:	###
7	1035654699	EDWAR PEINERO	14		48	47	:	48		163	164	:	###		84	85	:	85		170	171	:	###
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA																				
COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES																				

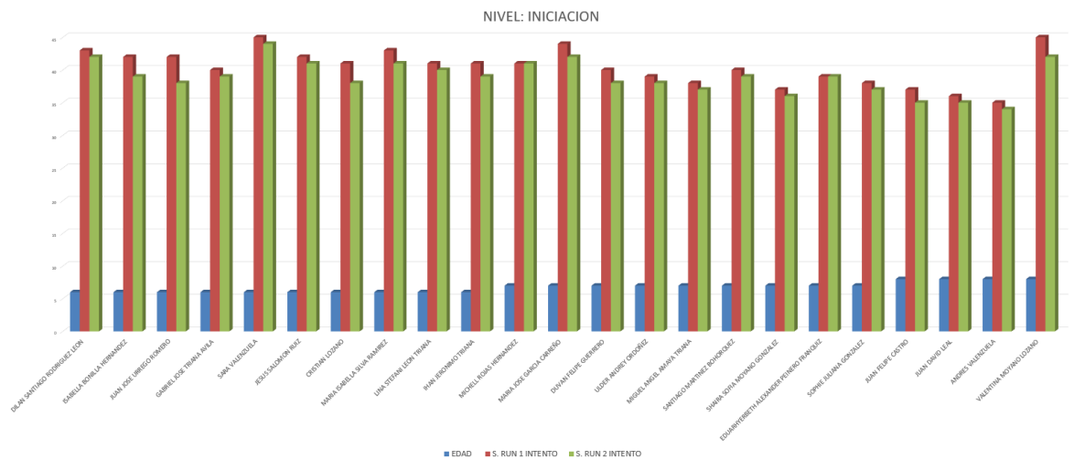


ANALISIS: Como se evidencia en la tabla la gráfica las dimensiones en la edad, peso, y las demás series no muestra mucha diferencia entre los niños.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1233688711	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	6		43	45		42	35
2	1069873658	ISABELLA BONILLA HERNANDEZ	6		42	68		39	51
3	1069873676	JUAN JOSE URREGO ROMERO	6		42	50		38	45
4	1014297898	GABRIEL JOSE TRIANA AVILA	6		40	98		39	68
5	1023456766	SARA VALENZUELA	6		45	43		44	50
6	1070398223	JESUS SALOMON RUIZ	6		42	34		41	32
7	1035674231	CRISTIAN LOZANO	6		41	67		38	1
8	1023020661	MARIA ISABELLA SILVA RAMIREZ	6		43	89		41	56
9	1069873563	LINA STEFANI LEON TRIANA	6		41	36		40	24
10	1069873474	IHAN JERONIMO TRIANA	6		41	90		39	98
11	1033114997	MICHELL ROJAS HERNANDEZ	7		41	56		41	1
12	1051316762	MARIA JOSE GARCIA CARREÑO	7		44	34		42	12
13	1069873474	DUVAN FELIPE GUERRERO	7		40	13		38	96
14	1034589761	ULDER ANDREY ORDOÑEZ	7		39	2		38	43
15	1077148654	MIGUEL ANGEL AMAYA TRIANA	7		38	34		37	11
16	1140927239	SANTIAGO MARTINEZ BOHORQUEZ	7		40	89		39	89
17	1069054132	SHAIRA SOFIA MOYANO GONZALEZ	7		37	67		36	70
18	37854694217	EDUARHYERBETH ALEXANDER PEINERO FR	7		39	54		39	21
19	1069873344	SOPHIE JULIANA GONZALEZ	7		38	71		37	78
20	1023398956	JUAN FELIPE CASTRO	8		37	89		35	89
21	1031832269	JUAN DAVID LEAL	8		36	56		35	67
22	1089712375	ANDRES VALENZUELA	8		35	78		34	54
23	1141341456	VALENTINA MOYANO LOZANO	8		45	21		42	79
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA						
COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES						

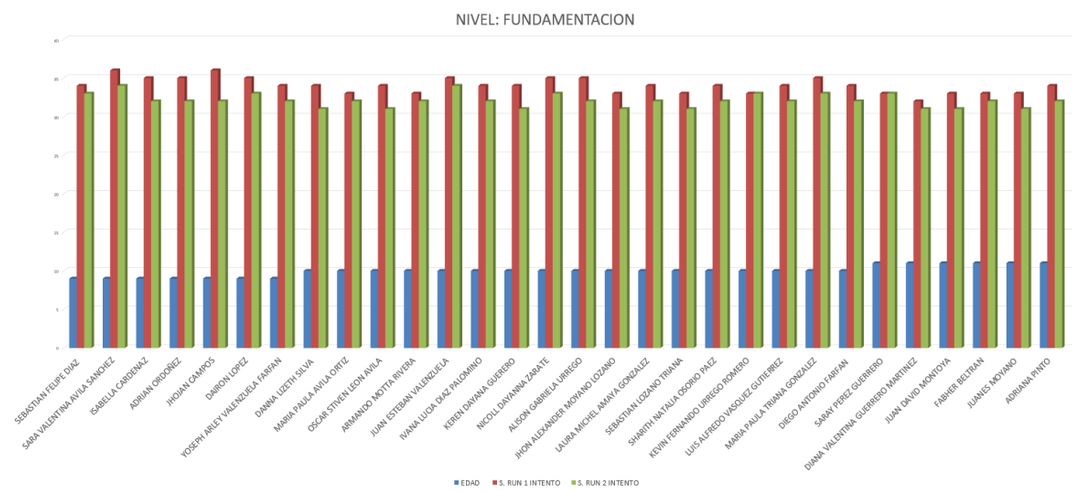
Página 1



ANALISIS. La tendencia en la edad es mantener altos segundos muy pocos bajan de 12 segundos.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1069873238	SEBASTIAN FELIPE DIAZ	9		34	12		33	23
2	1069100182	SARA VALENTINA AVILA SANCHEZ	9		36	45		34	54
3	1092834675	ISABELLA CARDENAZ	9		35	89		32	56
4	1029374211	ADRIAN ORDOÑEZ	9		35	95		32	56
5	1035142138	JHOJAN CAMPOS	9		36	76		32	34
6	1029802346	DAIRON LOPEZ	9		35	56		33	56
7	1073513599	YOSEPH ARLEY VALENZUELA FARFAN	9		34	31		32	24
8	1031826442	DANNA LIZETH SILVA	10		34	12		31	34
9	1069873060	MARIA PAULA AVILA ORTIZ	10		33	80		32	45
10	1069873031	OSCAR STIVEN LEON AVILA	10		34	11		31	78
11	1069873065	ARMANDO MOTTA RIVERA	10		33	89		32	56
12	1069873070	JUAN ESTEBAN VALENZUELA	10		35	21		34	32
13	1022987031	IVANA LUCIA DIAZ PALOMINO	10		34	59		32	51
14	1069873108	KEREN DAYANA GUERERO	10		34	67		31	89
15	1069101587	NICOLL DAYANNA ZARATE	10		35	12		33	76
16	1014246141	ALISON GABRIELA URREGO	10		35	36		32	98
17	1069873094	JHON ALEXANDER MOYANO LOZANO	10		33	30		31	45
18	1069873091	LAURA MICHEL AMAYA GONZALEZ	10		34	76		32	76
19	1069873143	SEBASTIAN LOZANO TRIANA	10		33	23		31	23
20	1069053887	SHARITH NATALIA OSORIO PAEZ	10		34	70		32	70
21	1014246140	KEVIN FERNANDO URREGO ROMERO	10		33	97		33	1
22	1069873054	LUIS ALFREDO VASQUEZ GUTIERREZ	10		34	78		32	78
23	1013011682	MARIA PAULA TRIANA GONZALEZ	10		35	32		33	32
24	1069873121	DIEGO ANTONIO FARFAN	10		34	65		32	65
25	1029284703	SARAY PEREZ GUERRERO	11		33	45		33	45
26	1069872911	DIANA VALENTINA GUERRERO MARTINEZ	11		32	89		31	89
27	1029267035	JUAN DAVID MONTOYA	11		33	65		31	65
28	1029461540	FABHER BELTRAN	11		33	53		32	53
29	1030462815	JUANES MOYANO	11		33	42		31	42
30	1034598712	ADRIANA PINTO	11		34	13		32	13
	MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA					
	COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES					

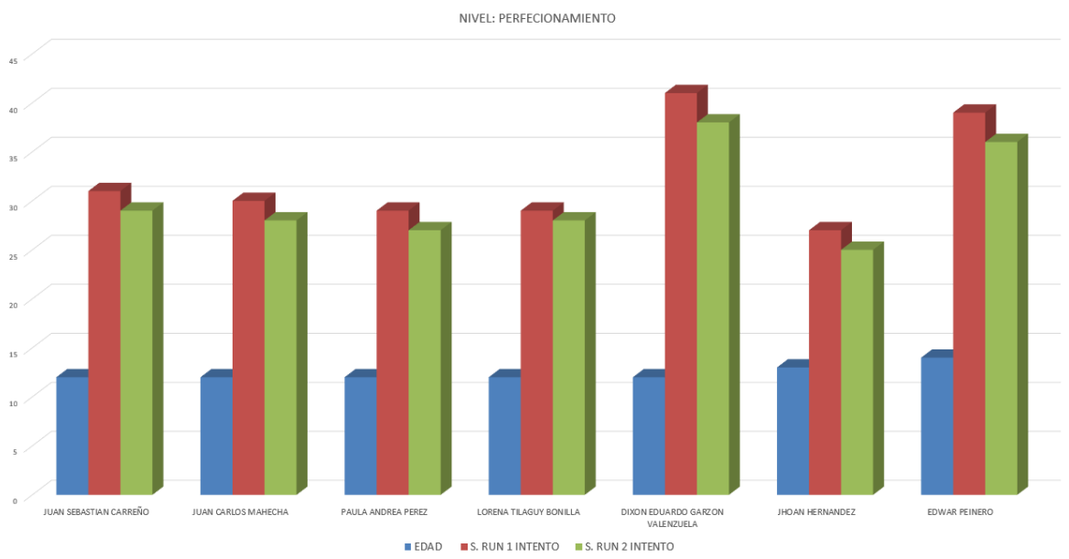


ANALISIS: Evidencia picos elevados y picos bajos realizando una curva total entre las pruebas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1034897612	JUAN SEBASTIAN CARREÑO	12		31	21		29	21
2	1045321479	JUAN CARLOS MAHECHA	12		30	89		28	89
3	1045203211	PAULA ANDREA PEREZ	12		29	24		27	24
4	1029845623	LORENA TILAGUY BONILLA	12		29	49		28	49
5	1069872705	DIXON EDUARDO GARZON VALENZUELA	12		41	52		38	52
6	1086574321	JHOAN HERNANDEZ	13		27	14		25	14
7	1035654699	EDWAR PEINERO	14		39	34		36	34
MUNICIPIO EVALUADO:			**LA PEÑA CUNDINAMARCA**						
COORDINADOR MOTRIZ:			**ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES**						

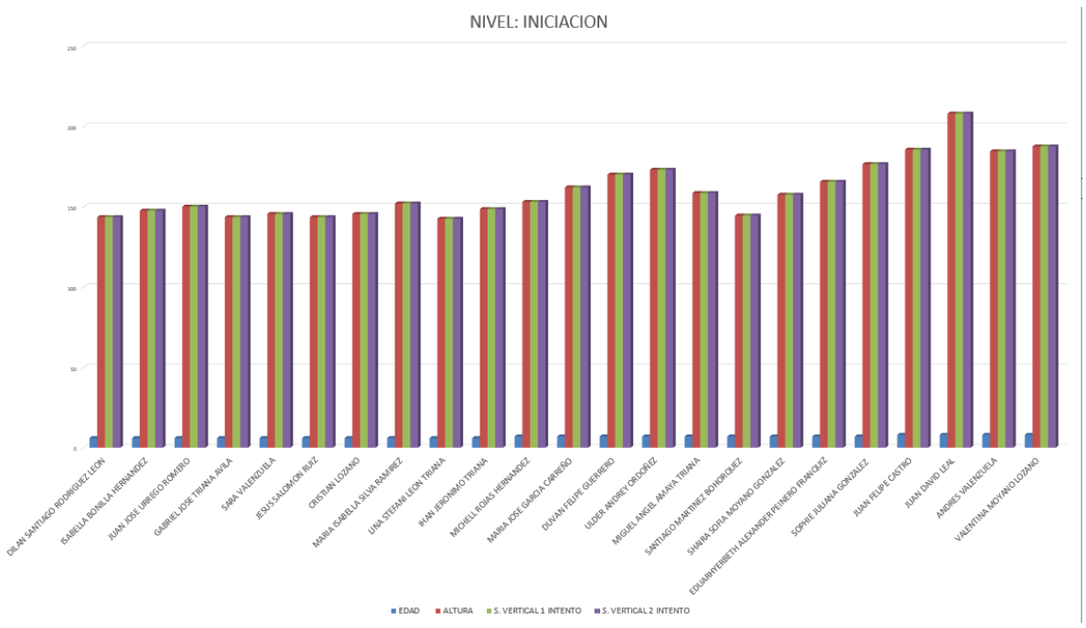


ANALISIS: En estas pruebas de perfeccionamiento se muestra la diferencia entre las pruebas femeninas y la masculina con una amplia brecha entre las ramas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO cms.					S. VERTICAL 2 INTENTO cms.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1233688711	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	6		143	144	:	144		143	144	:	144		143	144	:	144
2	1233688711	ISABELLA BONILLA HERNANDEZ	6		147	148	:	148		147	148	:	148		147	148	:	148
3	1069873658	JUAN JOSE URREGO ROMERO	6		149	151	:	150		149	151	:	150		149	151	:	150
4	1069873676	GABRIEL JOSE TRIANA AVILA	6		142	145	:	144		142	145	:	144		142	145	:	144
5	1014297838	SARA VALENZUELA	6		145	146	:	146		145	146	:	146		145	146	:	146
6	1023456766	JESUS SALOMON RUIZ	6		143	144	:	144		143	144	:	144		143	144	:	144
7	1070398223	CRISTIAN LOZANO	6		144	147	:	146		144	147	:	146		144	147	:	146
8	1035674231	MARIA ISABELLA SILVA RAMIREZ	6		151	153	:	152		151	153	:	152		151	153	:	152
9	1023020661	LINA STEFANI LEON TRIANA	6		142	143	:	143		142	143	:	143		142	143	:	143
10	1069873563	IHAN JERONIMO TRIANA	6		148	149	:	149		148	149	:	149		148	149	:	149
11	1069873474	MICHELL ROJAS HERNANDEZ	7		152	154	:	153		152	154	:	153		152	154	:	153
12	1033114997	MARIA JOSE GARCIA CARREÑO	7		161	163	:	162		161	163	:	162		161	163	:	162
13	1051316762	DUVAN FELIPE GUERRERO	7		169	171	:	170		169	171	:	170		169	171	:	170
14	1069873474	ULDER ANDREY ORDOÑEZ	7		173	174	:	173		173	174	:	173		173	174	:	173
15	1034589761	MIGUEL ANGEL AMAYA TRIANA	7		158	159	:	159		158	159	:	159		158	159	:	159
16	1077148654	SANTIAGO MARTINEZ BOHORQUEZ	7		144	145	:	145		144	145	:	145		144	145	:	145
17	1140327239	SHAIRA SOFIA MOYANO GONZALEZ	7		157	158	:	158		157	158	:	158		157	158	:	158
18	1069054132	EDUARHYERBETH ALEXANDER PEINERO FRANQUIZ	7		165	166	:	166		165	166	:	166		165	166	:	166
19	37854694217	SOPHIE JULIANA GONZALEZ	7		176	177	:	177		176	177	:	177		176	177	:	177
20	1069873344	JUAN FELIPE CASTRO	8		185	186	:	186		185	186	:	186		185	186	:	186
21	1023398956	JUAN DAVID LEAL	8		207	209	:	##		##	##	:	##		##	##	:	##
22	1031832263	ANDRES VALENZUELA	8		184	185	:	185		184	185	:	185		184	185	:	185
23	1089712375	VALENTINA MOYANO LOZANO	8		187	188	:	188		187	188	:	188		187	188	:	188
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA															
COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES															

Página

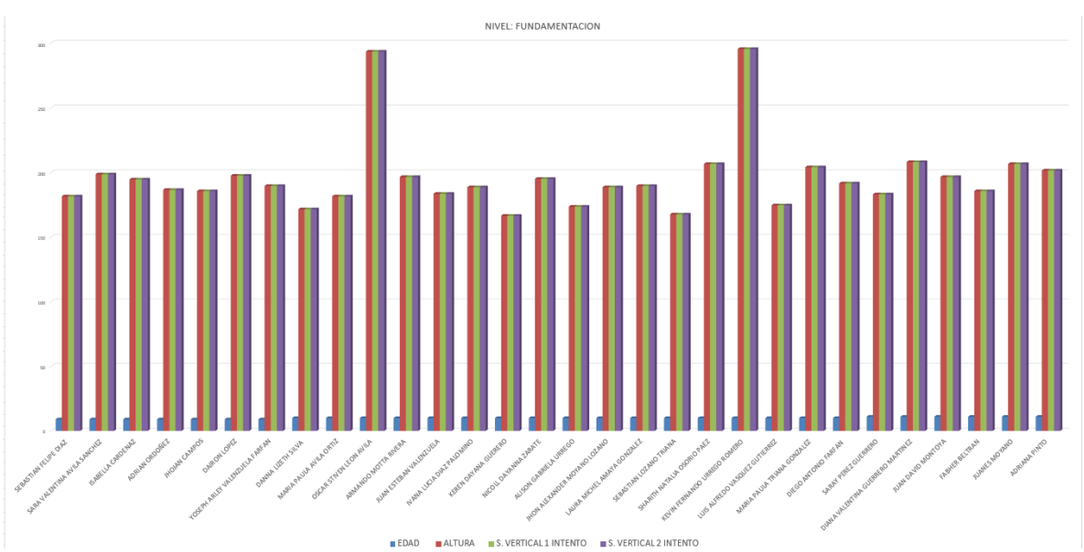


ANALISIS: El salto vertical de estas edades son muy similares no se llevan tanta ventaja.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO cms.					S. VERTICAL 2 INTENTO cms.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1069873238	SEBASTIAN FELIPE DIAZ	9		181	182	:	##		181	182	:	##		181	182	:	##
2	1069100182	SARA VALENTINA AVILA SANCHEZ	9		198	199	:	##		198	199	:	##		198	199	:	##
3	1092834675	ISABELLA CARDENAZ	9		194	195	:	##		194	195	:	##		194	195	:	##
4	1029374211	ADRIAN ORDOÑEZ	9		186	187	:	##		186	187	:	##		186	187	:	##
5	1035142138	JHOJAN CAMPOS	9		185	186	:	##		185	186	:	##		185	186	:	##
6	1029802346	DAIRON LOPEZ	9		197	198	:	##		197	198	:	##		197	198	:	##
7	1073513599	YOSEPH ARLEY VALENZUELA FARFAN	9		189	190	:	##		189	190	:	##		189	190	:	##
8	1031826442	DANNA LIZETH SILVA	10		171	172	:	##		171	172	:	##		171	172	:	##
9	1069873060	MARIA PAULA AVILA ORTIZ	10		181	182	:	##		181	182	:	##		181	182	:	##
10	1069873031	OSCAR STIVEN LEON AVILA	10		293	294	:	##		293	294	:	##		293	294	:	##
11	1069873065	ARMANDO MOTTA RIVERA	10		196	197	:	##		196	197	:	##		196	197	:	##
12	1069873070	JUAN ESTEBAN VALENZUELA	10		183	184	:	##		183	184	:	##		183	184	:	##
13	1022987031	IVANA LUCIA DIAZ PALOMINO	10		188	189	:	##		188	189	:	##		188	189	:	##
14	1069873108	KEREN DAYANA GUERERO	10		166	167	:	##		166	167	:	##		166	167	:	##
15	1069101587	NICOLL DAYANNA ZARATE	10		194	196	:	##		194	196	:	##		194	196	:	##
16	1014246141	ALISON GABRIELA URREGO	10		173	174	:	##		173	174	:	##		173	174	:	##
17	1069873034	JHON ALEXANDER MOYANO LOZANO	10		188	189	:	##		188	189	:	##		188	189	:	##
18	1069873091	LAURA MICHEL AMAYA GONZALEZ	10		189	190	:	##		189	190	:	##		189	190	:	##
19	1069873143	SEBASTIAN LOZANO TRIANA	10		167	168	:	##		167	168	:	##		167	168	:	##
20	1069053887	SHARITH NATALIA OSORIO PAEZ	10		206	207	:	##		206	207	:	##		206	207	:	##
21	1014246140	KEVIN FERNANDO URREGO ROMERO	10		295	296	:	##		295	296	:	##		295	296	:	##
22	1069873054	LUIS ALFREDO VASQUEZ GUTIERREZ	10		174	175	:	##		174	175	:	##		174	175	:	##
23	1013011682	MARIA PAULA TRIANA GONZALEZ	10		203	205	:	##		203	205	:	##		203	205	:	##
24	1069873121	DIEGO ANTONIO FARFAN	10		191	192	:	##		191	192	:	##		191	192	:	##
25	1029284703	SARAY PEREZ GUERRERO	11		182	184	:	##		182	184	:	##		182	184	:	##
26	1069872911	DIANA VALENTINA GUERRERO MARTINEZ	11		207	209	:	##		207	209	:	##		207	209	:	##
27	1029267035	JUAN DAVID MONTOYA	11		196	197	:	##		196	197	:	##		196	197	:	##
28	1029461540	FABHER BELTRAN	11		185	186	:	##		185	186	:	##		185	186	:	##
29	1030462815	JUANES MOYANO	11		206	207	:	##		206	207	:	##		206	207	:	##
30	1034598712	ADRIANA PINTO	11		201	202	:	##		201	202	:	##		201	202	:	##
MUNICIPIO EVALUADO:				LA PEÑA CUNDINAMARCA														
COORDINADOR MOTRIZ:				ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES														

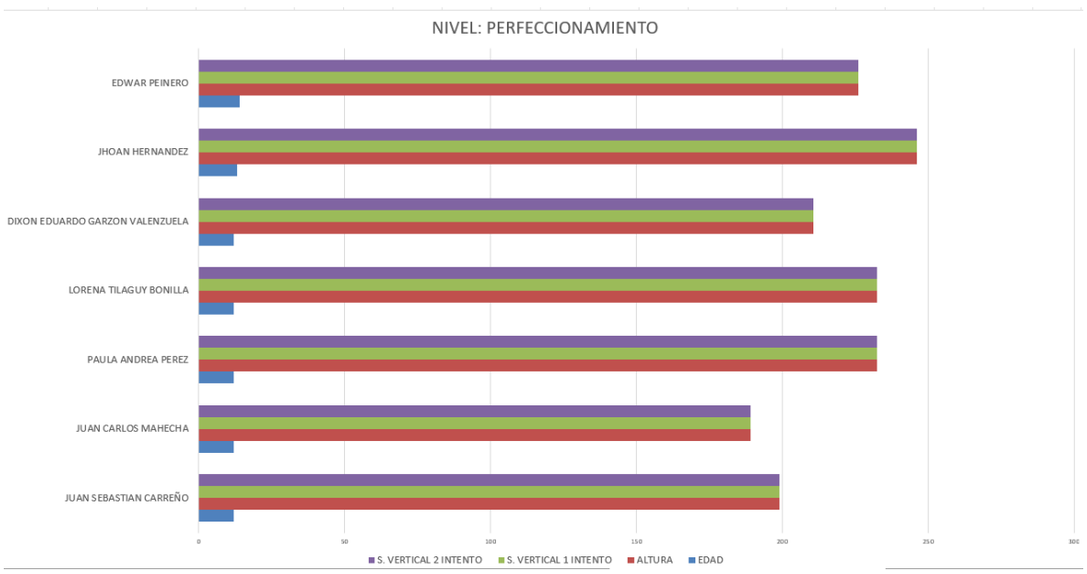


ANALISIS: En esta edad los hombres en sus pruebas de salto toman amplitud en las mujeres, sin embargo, hay excepciones a la causa.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1034897612	JUAN SEBASTIAN CARREÑO	12		198	200	:	###		198	200	:	###		198	200	:	###
2	1045321479	JUAN CARLOS MAHECHA	12		187	191	:	###		187	191	:	###		187	191	:	###
3	1045203211	PAULA ANDREA PEREZ	12		230	235	:	###		230	235	:	###		230	235	:	###
4	1029845623	LORENA TILAGUY BONILLA	12		231	234	:	###		231	234	:	###		231	234	:	###
5	1069872705	DIXON EDUARDO GARZON VALENZUELA	12		209	212	:	###		209	212	:	###		209	212	:	###
6	1086574321	JHOAN HERNANDEZ	13		245	247	:	###		245	247	:	###		245	247	:	###
7	1035654699	EDWAR PEINERO	14		225	227	:	###		225	227	:	###		225	227	:	###
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA															
COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES															

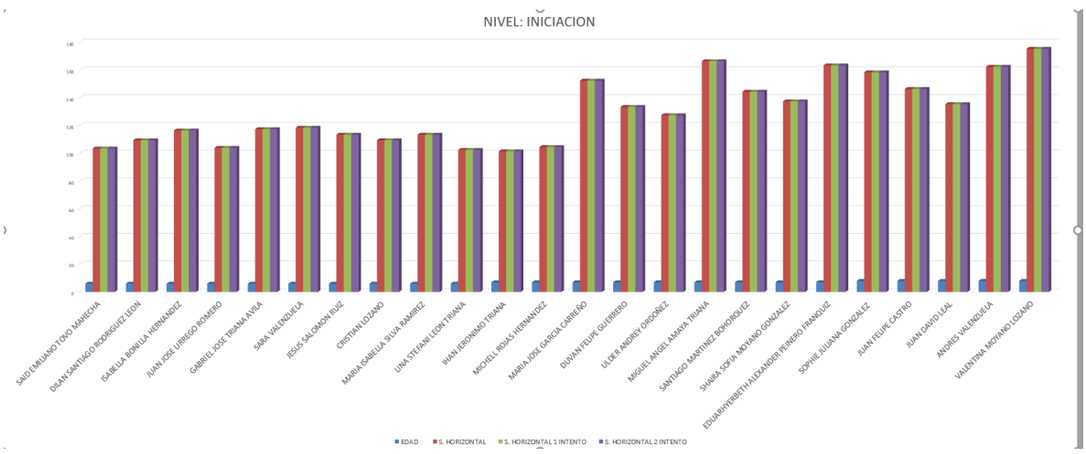


ANALISIS: En esta edad se evidencia una curvatura no muy elevada sin embargo la diferencia se mantiene entre las dos ramas debido a su físico.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1027537140	SAID EMILIANO TOYO MAHECHA	6		102	105	:	###		102	105	:	###		102	105	:	###
2	1233688711	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	6		109	110	:	###		109	110	:	###		109	110	:	###
3	1069873658	ISABELLA BONILLA HERNANDEZ	6		116	117	:	###		116	117	:	###		116	117	:	###
4	1069873676	JUAN JOSE URREGO ROMERO	6		103	105	:	###		103	105	:	###		103	105	:	###
5	1014297898	GABRIEL JOSE TRIANA AVILA	6		117	118	:	###		117	118	:	###		117	118	:	###
6	1023456766	SARA VALENZUELA	6		118	119	:	###		118	119	:	###		118	119	:	###
7	1070398223	JESUS SALOMON RUIZ	6		113	114	:	###		113	114	:	###		113	114	:	###
8	1035674231	CRISTIAN LOZANO	6		109	110	:	###		109	110	:	###		109	110	:	###
9	1023020661	MARIA ISABELLA SILVA RAMIREZ	6		113	114	:	###		113	114	:	###		113	114	:	###
10	1069873563	LINA STEFANI LEON TRIANA	6		102	103	:	###		102	103	:	###		102	103	:	###
11	1069873474	IHAN JERONIMO TRIANA	7		101	102	:	###		101	102	:	###		101	102	:	###
12	1033114997	MICHELL ROJAS HERNANDEZ	7		104	105	:	###		104	105	:	###		104	105	:	###
13	1051316762	MARIA JOSE GARCIA CARREÑO	7		152	153	:	###		152	153	:	###		152	153	:	###
14	1069873474	DUYAN FELIPE GUERRERO	7		133	134	:	###		133	134	:	###		133	134	:	###
15	1034589761	ULDER ANDREY ORDOÑEZ	7		127	128	:	###		127	128	:	###		127	128	:	###
16	1077148654	MIGUEL ANGEL AMAYA TRIANA	7		166	167	:	###		166	167	:	###		166	167	:	###
17	1140927239	SANTIAGO MARTINEZ BOHORQUEZ	7		144	145	:	###		144	145	:	###		144	145	:	###
18	1069054132	SHAIRA SOFIA MOYANO GONZALEZ	7		137	138	:	###		137	138	:	###		137	138	:	###
19	37854694217	EDUARHYERBETH ALEXANDER PEINERO F	7		163	164	:	###		163	164	:	###		163	164	:	###
20	1069873344	SOPHIE JULIANA GONZALEZ	8		158	159	:	###		158	159	:	###		158	159	:	###
21	1023398956	JUAN FELIPE CASTRO	8		146	147	:	###		146	147	:	###		146	147	:	###
22	1031832269	JUAN DAVID LEAL	8		135	136	:	###		135	136	:	###		135	136	:	###
23	1089712375	ANDRES VALENZUELA	8		162	163	:	###		162	163	:	###		162	163	:	###
24	1141341456	VALENTINA MOYANO LOZANO	8		175	176	:	###		175	176	:	###		175	176	:	###
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA															
COORDINADOR MOTRIZ			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES															

Página 1

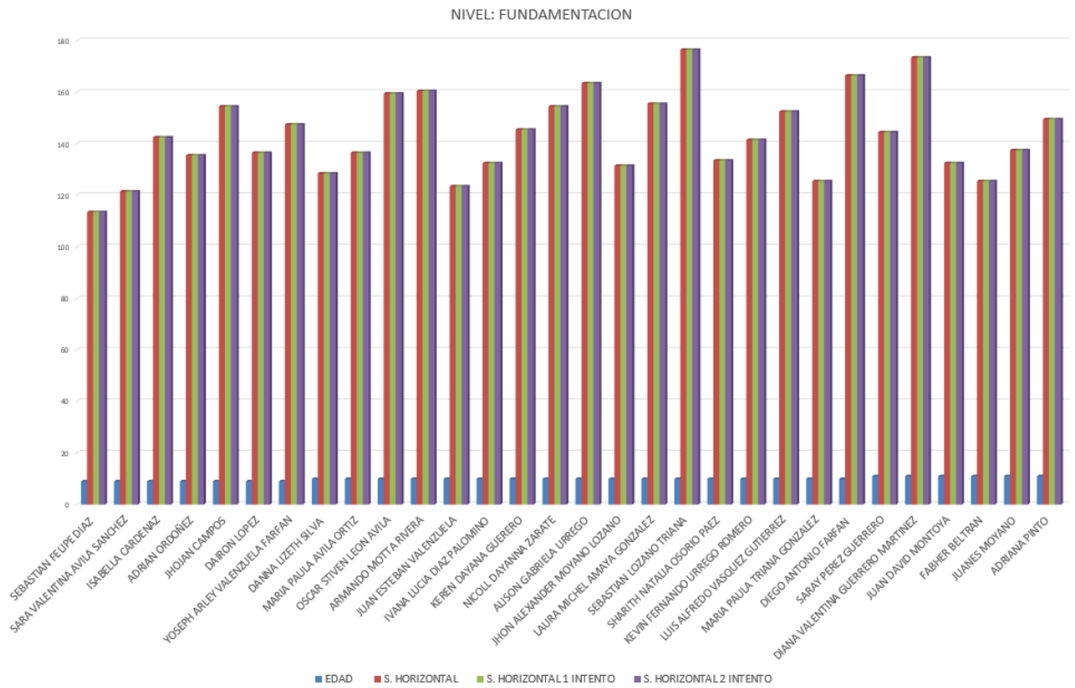


ANALISIS: En este salto horizontal se evidencia una curva diferente comparado con las pruebas anteriores sin embargo no son muy alejadas dependiendo de la edad.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1069873238	SEBASTIAN FELIPE DIAZ	9		113	114	:	113,5		113	114	:	113,5		113	114	:	113,5
2	1069100182	SARA VALENTINA AVILA SANCHEZ	9		121	122	:	121,5		121	122	:	121,5		121	122	:	121,5
3	1092834675	ISABELLA CARDENAZ	9		142	143	:	142,5		142	143	:	142,5		142	143	:	142,5
4	1029374211	ADRIAN ORDOÑEZ	9		135	136	:	135,5		135	136	:	135,5		135	136	:	135,5
5	1035142138	JHOJAN CAMPOS	9		154	155	:	154,5		154	155	:	154,5		154	155	:	154,5
6	1029802346	DAIRON LOPEZ	9		136	137	:	136,5		136	137	:	136,5		136	137	:	136,5
7	1073513599	YOSEPH ARLEY VALENZUELA FARFAN	9		147	148	:	147,5		147	148	:	147,5		147	148	:	147,5
8	1031826442	DANNA LIZETH SILVA	10		128	129	:	128,5		128	129	:	128,5		128	129	:	128,5
9	1069873060	MARIA PAULA AVILA ORTIZ	10		136	137	:	136,5		136	137	:	136,5		136	137	:	136,5
10	1069873031	OSCAR STIVEN LEON AVILA	10		159	160	:	159,5		159	160	:	159,5		159	160	:	159,5
11	1069873065	ARMANDO MOTTA RIVERA	10		160	161	:	160,5		160	161	:	160,5		160	161	:	160,5
12	1069873070	JUAN ESTEBAN VALENZUELA	10		123	124	:	123,5		123	124	:	123,5		123	124	:	123,5
13	1022987091	IVANA LUCIA DIAZ PALOMINO	10		132	133	:	132,5		132	133	:	132,5		132	133	:	132,5
14	1069873108	KEREN DAYANA GUERERO	10		145	146	:	145,5		145	146	:	145,5		145	146	:	145,5
15	1069101587	NICOLL DAYANNA ZARATE	10		154	155	:	154,5		154	155	:	154,5		154	155	:	154,5
16	1014246141	ALISON GABRIELA URREGO	10		163	164	:	163,5		163	164	:	163,5		163	164	:	163,5
17	1069873094	JHON ALEXANDER MOYANO LOZANO	10		131	132	:	131,5		131	132	:	131,5		131	132	:	131,5
18	1069873091	LAURA MICHEL AMAYA GONZALEZ	10		155	156	:	155,5		155	156	:	155,5		155	156	:	155,5
19	1069873143	SEBASTIAN LOZANO TRIANA	10		176	177	:	176,5		176	177	:	176,5		176	177	:	176,5
20	1069053887	SHARITH NATALIA OSORIO PAEZ	10		133	134	:	133,5		133	134	:	133,5		133	134	:	133,5
21	1014246140	KEVIN FERNANDO URREGO ROMERO	10		141	142	:	141,5		141	142	:	141,5		141	142	:	141,5
22	1069873054	LUIS ALFREDO VASQUEZ GUTIERREZ	10		152	153	:	152,5		152	153	:	152,5		152	153	:	152,5
23	1013011682	MARIA PAULA TRIANA GONZALEZ	10		125	126	:	125,5		125	126	:	125,5		125	126	:	125,5
24	1069873121	DIEGO ANTONIO FARFAN	10		166	167	:	166,5		166	167	:	166,5		166	167	:	166,5
25	1029284703	SARAY PEREZ GUERRERO	11		144	145	:	144,5		144	145	:	144,5		144	145	:	144,5
26	1069872911	DIANA VALENTINA GUERRERO MARTINEZ	11		173	174	:	173,5		173	174	:	173,5		173	174	:	173,5
27	1029267035	JUAN DAVID MONTOYA	11		132	133	:	132,5		132	133	:	132,5		132	133	:	132,5
28	1029461540	FABHER BELTRAN	11		125	126	:	125,5		125	126	:	125,5		125	126	:	125,5
29	1030462815	JUANES MOYANO	11		137	138	:	137,5		137	138	:	137,5		137	138	:	137,5
30	1034598712	ADRIANA PINTO	11		149	150	:	149,5		149	150	:	149,5		149	150	:	149,5

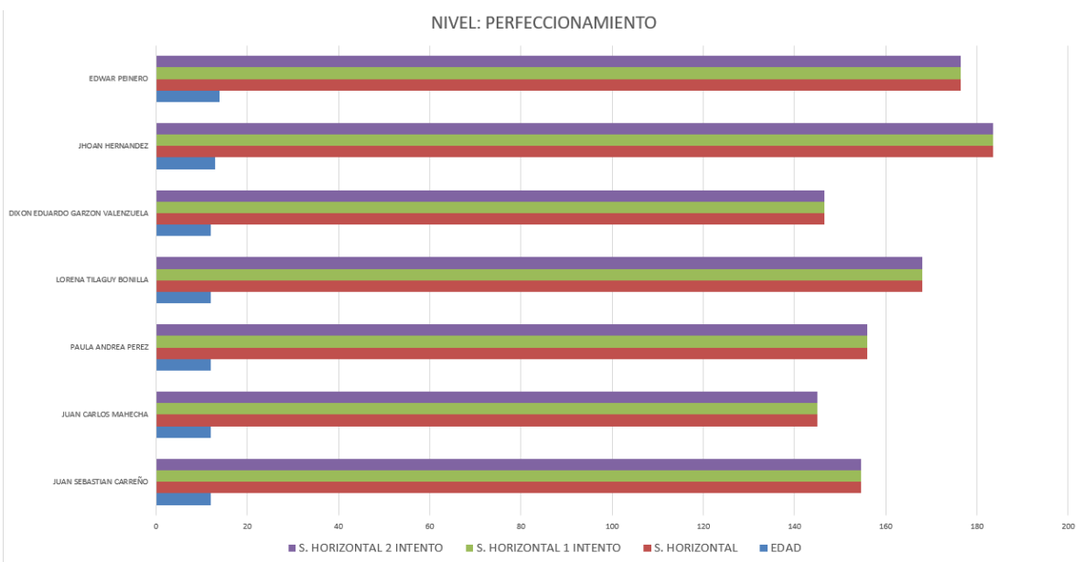
MUNICIPIO EVALUADO:	LA PEÑA CUNDINAMARCA
COORDINADOR MOTRIZ	ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES



ANALISIS: Se mantiene el dominio por la parte masculina siendo mínimo los picos altos de la gráfica representada por los hombres.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1034897612	JUAN SEBASTIAN CARREÑO	12		153	156	:	155		153	156	:	155		153	156	:	155
2	1045321479	JUAN CARLOS MAHECHA	12		144	146	:	145		144	146	:	145		144	146	:	145
3	1045203211	PAULA ANDREA PEREZ	12		155	157	:	156		155	157	:	156		155	157	:	156
4	1029845623	LORENA TILAGUY BONILLA	12		167	169	:	168		167	169	:	168		167	169	:	168
5	1069872705	DIXON EDUARDO GARZON VALENZUELA	12		146	147	:	147		146	147	:	147		146	147	:	147
6	1086574321	JHOAN HERNANDEZ	13		182	185	:	184		182	185	:	184		182	185	:	184
7	1035654699	EDWAR PEINERO	14		175	178	:	177		175	178	:	177		175	178	:	177
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA															
COORDINADOR MOTRIZ			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES															

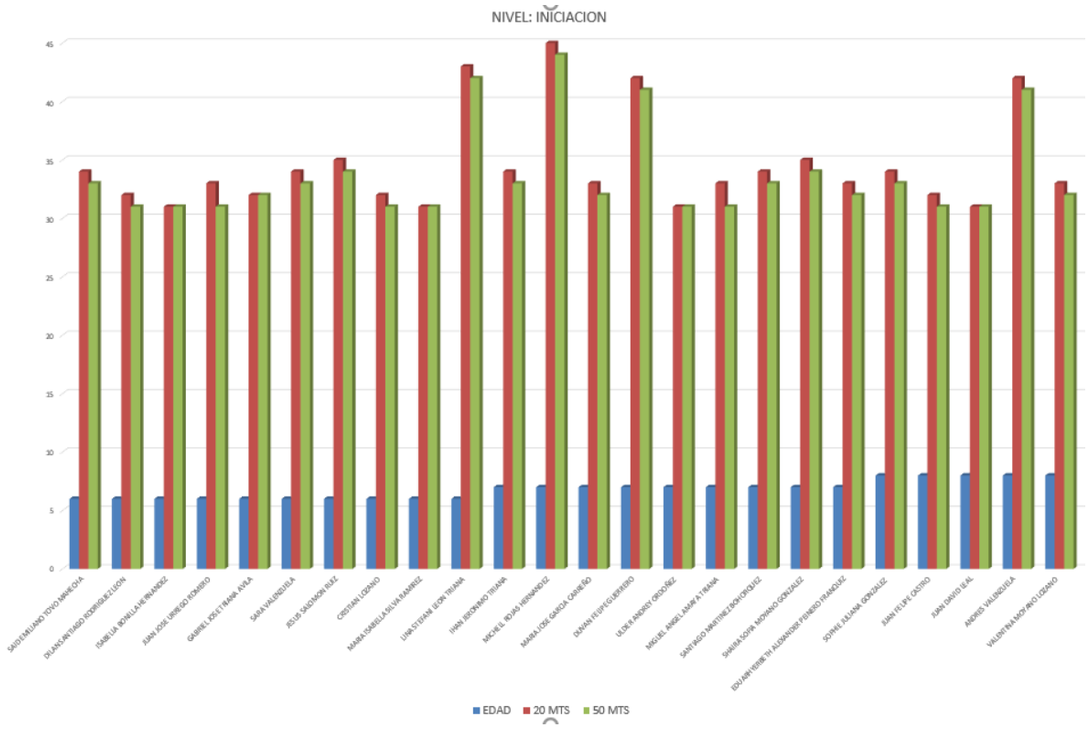


ANALISIS: Evidencia picos elevados sin embargo en salto horizontal se mantienen parejos no se sacan muchas diferencias entre hombres y mujeres.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1027537140	SAID EMILIANO TOYO MAHECHA	6	34	11	:			33	1	:		
2	1233688711	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	6	32	11	:			31	10	:		
3	1069873658	ISABELLA BONILLA HERNANDEZ	6	31	12	:			31	2	:		
4	1069873676	JUAN JOSE URREGO ROMERO	6	33	13	:			31	13	:		
5	1014297898	GABRIEL JOSE TRIANA AVILA	6	32	14	:			32	14	:		
6	1023456766	SARA VALENZUELA	6	34	23	:			33	23	:		
7	1070398223	JESUS SALOMON RUIZ	6	35	12	:			34	12	:		
8	1035674231	CRISTIAN LOZANO	6	32	24	:			31	24	:		
9	1023020661	MARIA ISABELLA SILVA RAMIREZ	6	31	33	:			31	33	:		
10	1069873563	LINA STEFANI LEON TRIANA	6	43	21	:			42	21	:		
11	1069873474	IHAN JERONIMO TRIANA	7	34	12	:			33	12	:		
12	1033114997	MICHELL ROJAS HERNANDEZ	7	45	23	:			44	23	:		
13	1051316762	MARIA JOSE GARCIA CARREÑO	7	33	34	:			32	24	:		
14	1069873474	DUVAN FELIPE GUERRERO	7	42	2	:			41	1	:		
15	1034589761	ULDER ANDREY ORDOÑEZ	7	31	21	:			31	21	:		
16	1077148654	MIGUEL ANGEL AMAYA TRIANA	7	33	12	:			31	12	:		
17	1140927239	SANTIAGO MARTINEZ BOHORQUEZ	7	34	33	:			33	23	:		
18	1069054132	SHAIRA SOFIA MOYANO GONZALEZ	7	35	24	:			34	24	:		
19	37854694217	EDUARHYERBETH ALEXANDER PEINERO	7	33	12	:			32	12	:		
20	1069873344	SOPHIE JULIANA GONZALEZ	8	34	23	:			33	23	:		
21	1023398956	JUAN FELIPE CASTRO	8	32	31	:			31	12	:		
22	1031832269	JUAN DAVID LEAL	8	31	12	:			31	11	:		
23	1089712375	ANDRES VALENZUELA	8	42	11	:			41	13	:		
24	1141341456	VALENTINA MOYANO LOZANO	8	33	31	:			32	21	:		
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA										
COORDINADOR MOTRIZ			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES										

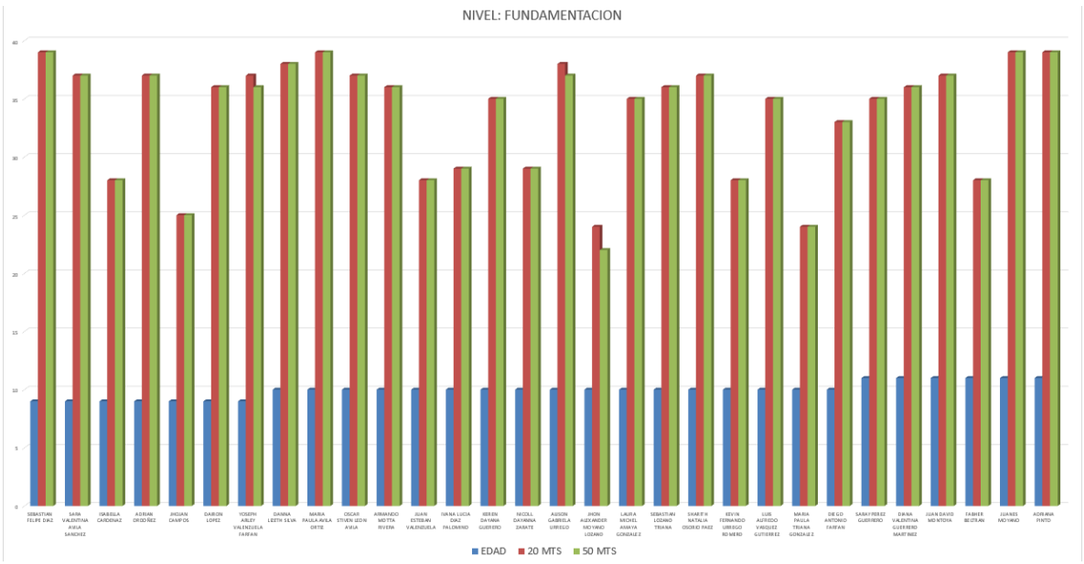
Página 1



ANALISIS: La grafica representa los primeros 20mts y después los 50mts de la prueba, evidencia que la mayoría en la segunda prueba bajaron el nivel que traían y que en la segunda igualaron u aumentaron su nivel en la prueba.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1069873238	SEBASTIAN FELIPE DIAZ	9	39	59	:			39	52	:		
2	1069100182	SARA VALENTINA AVILA SANCHEZ	9	37	41	:			37	31	:		
3	1032834675	ISABELLA CARDENAZ	9	28	62	:			28	53	:		
4	1029374211	ADRIAN ORDOÑEZ	9	37	39	:			37	32	:		
5	1035142138	JHOJAN CAMPOS	9	25	26	:			25	21	:		
6	1023802346	DAIRON LOPEZ	9	36	74	:			36	64	:		
7	1073513599	YOSEPH ARLEY VALENZUELA FARFAN	9	37	12	:			36	21	:		
8	1031826442	DANNA LIZETH SILVA	10	38	87	:			38	37	:		
9	1069873060	MARIA PAULA AVILA ORTIZ	10	39	24	:			39	12	:		
10	1069873031	OSCAR STIVEN LEON AVILA	10	37	8	:			37	1	:		
11	1069873065	ARMANDO MOTTA RIVERA	10	36	49	:			36	19	:		
12	1069873070	JUAN ESTEBAN VALENZUELA	10	28	63	:			28	23	:		
13	1022987091	IVANA LUCIA DIAZ PALOMINO	10	29	35	:			29	31	:		
14	1069873108	KEREN DAYANA GUERERO	10	35	76	:			35	72	:		
15	1069101587	NICOLL DAYANNA ZARATE	10	29	87	:			29	98	:		
16	1014246141	ALISON GABRIELA URREGO	10	38	91	:			37	96	:		
17	1069873094	JHON ALEXANDER MOYANO LOZANO	10	24	32	:			22	82	:		
18	1069873091	LAURA MICHEL AMAYA GONZALEZ	10	35	23	:			35	19	:		
19	1069873143	SEBASTIAN LOZANO TRIANA	10	36	54	:			36	27	:		
20	1069053887	SHARITH NATALIA OSORIO PAEZ	10	37	39	:			37	18	:		
21	1014246140	KEVIN FERNANDO URREGO ROMERO	10	28	60	:			28	12	:		
22	1069873054	LUIS ALFREDO VASQUEZ GUTIERREZ	10	35	83	:			35	36	:		
23	1013011682	MARIA PAULA TRIANA GONZALEZ	10	24	64	:			24	24	:		
24	1069873121	DIEGO ANTONIO FARFAN	10	33	37	:			33	31	:		
25	1029284703	SARAY PEREZ GUERRERO	11	35	15	:			35	15	:		
26	1069872911	DIANA VALENTINA GUERRERO MARTINEZ	11	36	48	:			36	22	:		
27	1029267035	JUAN DAVID MONTOYA	11	37	70	:			37	12	:		
28	1029461540	FABHER BELTRAN	11	28	81	:			28	21	:		
29	1030462815	JUANES MOYANO	11	39	32	:			39	32	:		
30	1034598712	ADRIANA PINTO	11	39	25	:			39	25	:		
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA										
COORDINADOR MOTRIZ			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES										



ANALISIS: Los jóvenes en esta prueba siguieron elevando su nivel en la prueba, muestra un descenso en la segunda prueba, pero muy minino y elevándola en la segunda prueba.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

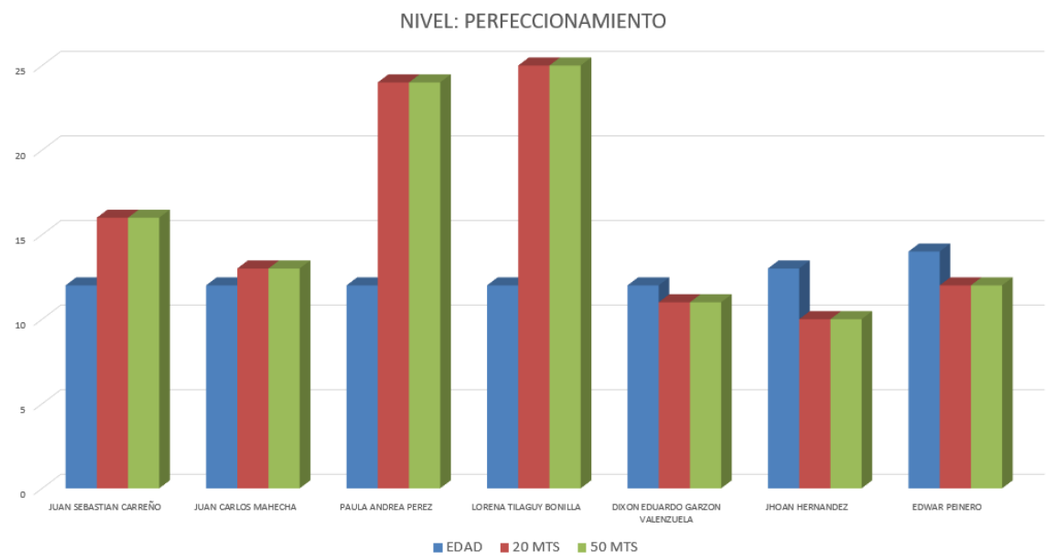
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1034897612	JUAN SEBASTIAN CARREÑO	12	16	25	:			16	2	:		
2	1045321479	JUAN CARLOS MAHECHA	12	13	68	:			13	12	:		
3	1045203211	PAULA ANDREA PEREZ	12	24	19	:			24	11	:		
4	1029845623	LORENA TILAGUY BONILLA	12	25	46	:			25	18	:		
5	1069872705	DIXON EDUARDO GARZON VALENZUELA	12	11	78	:			11	23	:		
6	1086574321	JHOAN HERNANDEZ	13	10	97	:			10	51	:		
7	1035654699	EDWAR PEINERO	14	12	35	:			12	12	:		
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA										
COORDINADOR MOTRIZ			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES										



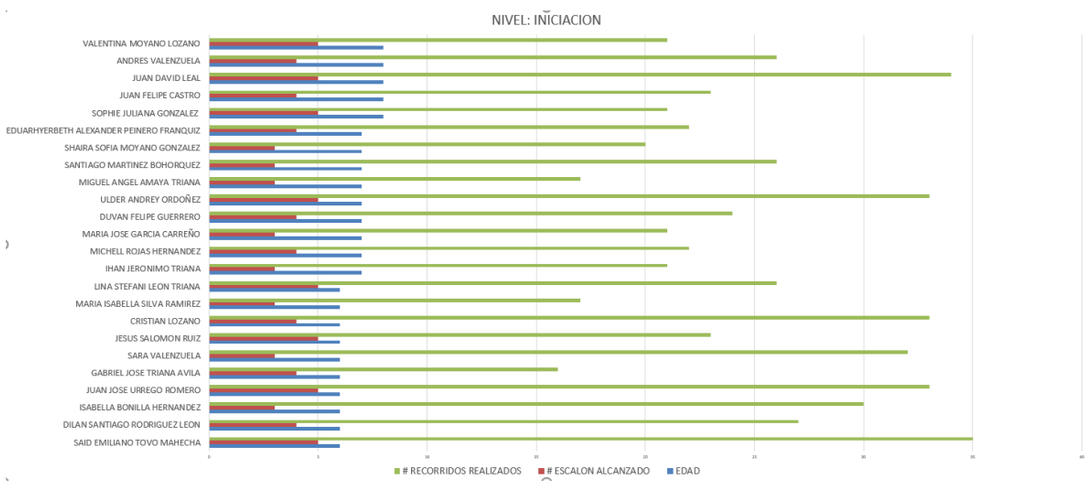
ANALISIS: Los jóvenes en esta prueba siguieron elevando su nivel en la prueba, muestra un descenso en la segunda prueba pero muy minino y elevándola en la segunda prueba

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZA	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1027537140	SAID EMILIANO TOVO MAHECHA	6	5	35
2	1233688711	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ LEON	6	4	27
3	1069873658	ISABELLA BONILLA HERNANDEZ	6	3	30
4	1069873676	JUAN JOSE URREGO ROMERO	6	5	33
5	1014297838	GABRIEL JOSE TRIANA AVILA	6	4	16
6	1023456766	SARA VALENZUELA	6	3	32
7	1070398223	JESUS SALOMON RUIZ	6	5	23
8	1035674231	CRISTIAN LOZANO	6	4	33
9	1023020661	MARIA ISABELLA SILVA RAMIREZ	6	3	17
10	1069873563	LINA STEFANI LEON TRIANA	6	5	26
11	1069873474	IHAN JERONIMO TRIANA	7	3	21
12	1033114397	MICHELL ROJAS HERNANDEZ	7	4	22
13	1051316762	MARIA JOSE GARCIA CARREÑO	7	3	21
14	1069873474	DUVAN FELIPE GUERRERO	7	4	24
15	1034589761	ULDER ANDREY ORDOÑEZ	7	5	33
16	1077148654	MIGUEL ANGEL AMAYA TRIANA	7	3	17
17	1140927239	SANTIAGO MARTINEZ BOHORQUEZ	7	3	26
18	1069054132	SHAIRA SOFIA MOYANO GONZALEZ	7	3	20
19	37854634217	EDUARHYERBETH ALEXANDER PEINERO FR	7	4	22
20	1069873344	SOPHIE JULIANA GONZALEZ	8	5	21
21	1023398956	JUAN FELIPE CASTRO	8	4	23
22	1031832269	JUAN DAVID LEAL	8	5	34
23	1089712375	ANDRES VALENZUELA	8	4	26
24	1141341456	VALENTINA MOYANO LOZANO	8	5	21
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA		
COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES		

Página 1

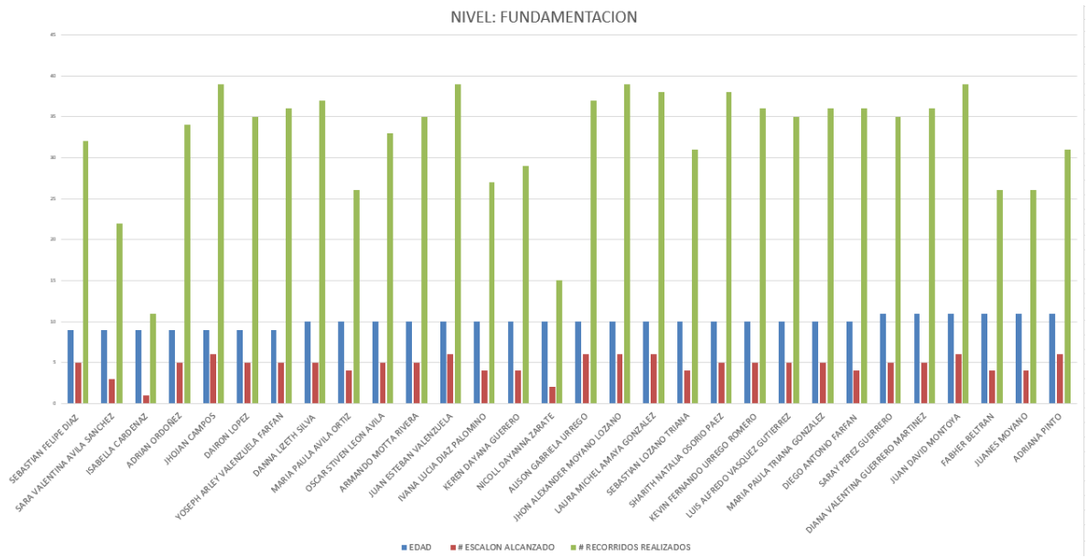


ANALISIS: Muy pocos jóvenes en la prueba se mantuvieron o bajaron por el contrario subieron su resistencia en la prueba como lo evidencia la grafica

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON	# RECORRIDOS
1	1069873238	SEBASTIAN FELIPE DIAZ	9	5	32
2	1069100182	SARA VALENTINA AVILA SANCHEZ	9	3	22
3	1092834675	ISABELLA CARDENAZ	9	1	11
4	1029374211	ADRIAN ORDOÑEZ	9	5	34
5	1035142138	JHOJAN CAMPOS	9	6	39
6	1029802346	DAIRON LOPEZ	9	5	35
7	1073513599	YOSEPH ARLEY VALENZUELA FARFAN	9	5	36
8	1031826442	DANNA LIZETH SILVA	10	5	37
9	1069873060	MARIA PAULA AVILA ORTIZ	10	4	26
10	1069873031	OSCAR STIVEN LEON AVILA	10	5	33
11	1069873065	ARMANDO MOTTA RIVERA	10	5	35
12	1069873070	JUAN ESTEBAN VALENZUELA	10	6	39
13	1022987091	IVANA LUCIA DIAZ PALOMINO	10	4	27
14	1069873108	KEREN DAYANA GUERERO	10	4	29
15	1069101587	NICOLL DAYANNA ZARATE	10	2	15
16	1014246141	ALISON GABRIELA URREGO	10	6	37
17	1069873094	JHON ALEXANDER MOYANO LOZANO	10	6	39
18	1069873091	LAURA MICHEL AMAYA GONZALEZ	10	6	38
19	1069873143	SEBASTIAN LOZANO TRIANA	10	4	31
20	1069053887	SHARITH NATALIA OSORIO PAEZ	10	5	38
21	1014246140	KEVIN FERNANDO URREGO ROMERO	10	5	36
22	1069873054	LUIS ALFREDO VASQUEZ GUTIERREZ	10	5	35
23	1013011682	MARIA PAULA TRIANA GONZALEZ	10	5	36
24	1069873121	DIEGO ANTONIO FARFAN	10	4	36
25	1029284703	SARAY PEREZ GUERRERO	11	5	35
26	1069872911	DIANA VALENTINA GUERRERO MARTINEZ	11	5	36
27	1029267035	JUAN DAVID MONTOYA	11	6	39
28	1029461540	FABHER BELTRAN	11	4	26
29	1030462815	JUANES MOYANO	11	4	26
30	1034598712	ADRIANA PINTO	11	6	31
	MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA	
	COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES	



ANALISIS: Muy pocos jóvenes en la prueba se mantuvieron o bajaron por el contrario subieron su resistencia en la prueba como lo evidencia la grafica

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

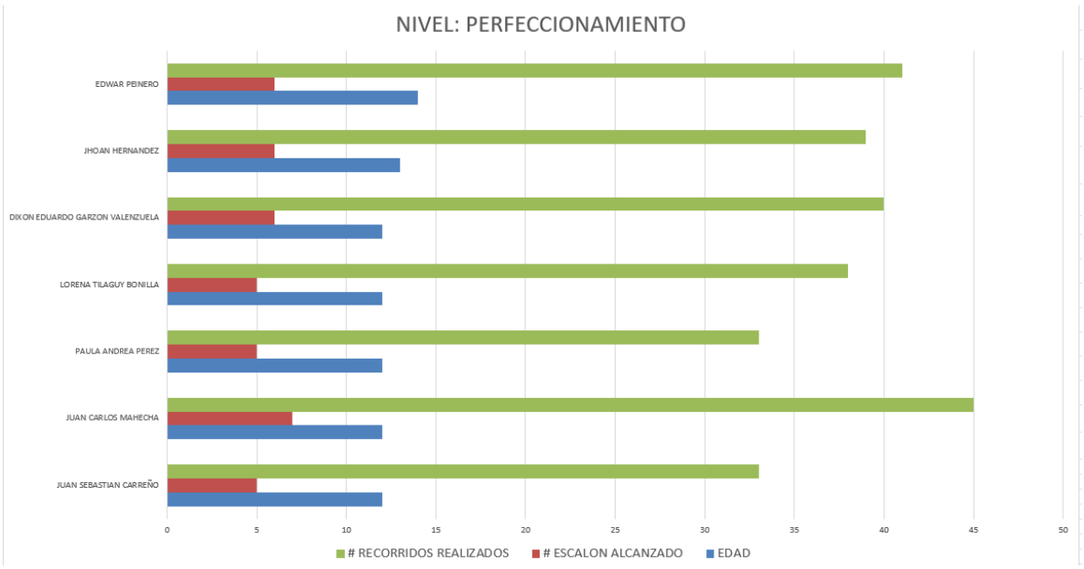
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1034897612	JUAN SEBASTIAN CARREÑO	12	5	33
2	1045321479	JUAN CARLOS MAHECHA	12	7	45
3	1045203211	PAULA ANDREA PEREZ	12	5	33
4	1029845623	LORENA TILAGUY BONILLA	12	5	38
5	1069872705	DIXON EDUARDO GARZON VALENZU	12	6	40
6	1086574321	JHOAN HERNANDEZ	13	6	39
7	1035654699	EDWAR PEINERO	14	6	41
MUNICIPIO EVALUADO:			LA PEÑA CUNDINAMARCA		
COORDINADOR MOTRIZ:			ARTHUR JAIRZINHO NIÑO CORTES		



ANALISIS: Muy pocos jóvenes en la prueba se mantuvieron o bajaron por el contrario subieron su resistencia en la prueba como lo evidencia la grafica