<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO - CTO 357 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1070973708</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>15 AL 28 DE FEBRERO</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000556 DEL 31/01/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">ACTIVIDAD</td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">Publicidad


Publicidad


Grupo de WhatsApp

</td></tr>
</table>

	Anexo pdf actividad No 01
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Plan pedagógico **GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA** **INSTRUCTOR:** **DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS** **PLAN PEDAGOGICO** **MUNICIPIO DE FACATATIVA** **DEPORTE** **VOLEIBOL** Malla curricular Iniciación

DEPORTE VOLEIBOL

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	N°	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	MOTRIZ	FORMACION MOTRIZ BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	Crea experiencias perceptivas con diferentes elementos físicos, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente la velocidad de los objetos (balón, tacos, aros y otros)
						COORDINACION	logra reconocer sus segmentos y las posibilidades de utilizacion de los mismos en ejercicios anaerobicos combinativos que involucren la conecion visopedica y viso manual.
						EQUILIBRIO	interioriza el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
						AGILIDAD	manipula diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
						ANTICIPACION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
						ORIENTACION	logra orientarse y conocer con respecto a su entorno, las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	reconoce su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el ATRAPAR ELEMENTOS.
						RODAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el RODAR.
						EMPUJAR, LANZAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el LANZAR.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Desarrolla la fuerza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA DE BASE.	Experimenta el concepto de resistencian de base
						COORDINACION, EJERCICIOS ANAEROBICOS CORTOS.	Coordinar y automatizar los ejercicios de elevacion de la temperatura corporal la inicio de la practica deportiva.
				3	VELOCIDAD	ANTICIPACION Y REACCION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Aprende los ejercicios de elongación y los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	JUEGOS DEPORTIVOS	JUEGOS EN EQUIPO SIN ELEMENTO	logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.
						JUEGOS DE ATAQUE CON ELEMENTO	logra poner a prueba los roles asignados en el juego.
						JUEGOS DE DEFENSA CON ELEMENTO	logra adaptarse al juego grupal.
						JUEGO REGLAMENTADO	logra comprender el concepto de las reglas en el juego
						JUEGO CON COMPAÑERO	logra identificar distintos grupos para desarrollar el juego (parejas, trios, etc)
				2	FORMACION DEPORTIVA BASICA	FORMACION DE UN JUGADOR POLIVALENTE	se formará de manera general para lograr los fundamentos de su motricidad que le permitan resolver prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva
						FORMAS JUGADAS	Interioriza de forma jugada los distintos fundamentos deportivos que comprometen a la totalidad de capacidades motrices del jugador.
						MINIVOLEY	Reduce las acciones complejas de juego en situaciones simplificadas.
							comprende los conceptos de, cantidad de jugadores por equipo, dimensiones del espacio de juego, la red , el elemento de juego, las reglas basicas y acciones del voleibol por medio del pre deportivo.
				3	FUNDAMENTACION INICIAL	LANZAMIENTOS Y LATRALIDAD	reconoce sus segmentos y las posibilidades de ellos mediante lanzamientos de diferentes balones y pelotas a un objetivo espacio temporal.
						JUEGO PREDEPORTIVO	Asimila la idea de juego mediante lanzar y atrapar balones en la red con compañero
						JUEGO MINI VOLEY BASICO	interioriza el minivoley involucrando el concepto de equipo 3 vs 3 al proceso de juego ya estblecido.
						DESPLAZAMIENTOS Y POSICIONES	conoce los desplazamientos y posiciones basicos del juego.
						PASAR Y RECIBIR	logra afianzar el golpe de arriba con dos manos y el golpe bajo con dos manos.
						SERVIR	Logra acoplar el servicio a la idea de juego de minivoley.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	aprende el significado y la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
						SUPERFICIE DE JUEGO	Recrea físicamente el espacio de juego y donde entrena habitualmente.
						ELEMENTOS DE JUEGO	Recrea físicamente los elementos de juego que utiliza habitualmente
				2	REGLAMENTACION	REGLAS DE JUEGOS DEPORTIVOS	logra a traves de juegos deportivos grupales adaptarse a un rol dentro de los límites de juego
						REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
						CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DE MINIVOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves de la opinion de todos en clase y la aclaracion del profesor.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases prescenciales.
							logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
							Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la práctica deportiva.
						ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
						DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
						AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motorias, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
						RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
						NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
						DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
						CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
							aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
				3	MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente.
							Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
						IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	Identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
						OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, físico y tecnico, no el de los demas compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	logra visualizarse en un rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
							conoce varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
				2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
						MINIVOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves del juego.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ILUSTRACIONES	ilustrara el campo de juego y los elementos deportivos de uso cotidiano en los entrenamientos
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
							participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
				5	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	Aprendera y ejecutará la modalidad de FLAG FUTBOL
							aprendera y ejecutará la modalidad del pacifico SPRAY
							Aprendera y ejecutará la modalidad de Kick ball

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estimulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
						COORDINACION	logra reconocer sus segmentos y las posibilidades de utilizacion de los mismos en ejercicios anaerobicos cordinativos que involucren la conecion visopedica y viso manual.
						EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
						AGILIDAD	manipula diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
						ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-despues)
						ORIENTACION	logra orientarse y conocer con respecto a su entorno, las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	reconoce su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el ATRAPAR ELEMENTOS.
						RODAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el RODAR.
						EMPUJAR, LANZAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el LANZAR.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Desarrolla la fuerza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA DE BASE	Experimenta el concepto de resistencian de base
						COORDINACION, EJERCICIOS ANAEROBICOS CORTOS	Coordinar y automatizar los ejercicios de elevación de la temperatura corporal la inicio de la practica deportiva.
				3	VELOCIDAD	ANTICIPACION Y REACCION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tempo-después
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Aprende los ejercicios de elongación y los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	JUEGOS DEPORTIVOS	JUEGOS EN EQUIPO SIN ELEMENTO	logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.
						JUEGOS DE ATAQUE CON ELEMENTO	logra poner a prueba los roles asignados en el juego.
						JUEGOS DE DEFENSA CON ELEMENTO	logra adaptarse al juego grupal.
						JUEGO REGLAMENTADO	logra comprender el concepto de las reglas en el juego
						JUEGO CON COMPAÑERO	logra identificar distintos grupos para desarrollar el juego (parejas, trios, etc)
				2	FORMACION DEPORTIVA BASICA	FORMACION DE UN JUGADOR POLIVALENTE	se formará de manera general para lograr los fundamentos de su motricidad que le permitan resolver prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva
						FORMAS JUGADAS	Interioriza de forma jugada los distintos fundamentos deportivos que comprometen a la totalidad de capacidades motrices del jugador.
						MINI VOLEY	Reduce las acciones complejas de juego en situaciones simplificadas.
							comprende los conceptos de, cantidad de jugadores por equipo, dimensiones del espacio de juego, la red , el elemento de juego, las reglas basicas y acciones del voleibol por medio del pre deportivo.
				3	SIN ELEMENTO	JUEGO Y CONTROL DE BALON	Asume su rol de participante en un equipo o en un juego con compañero
							interioriza el concepto de controlar el balon (evitar que caiga al piso)
							articula los juegos predeportivos con el control del balon.
						DESPLAZAMIENTOS	domina el cambio de posición de un lugar a otro concreto de la cancha donde el jugador deberá ejecutar el golpeo al balón con una colocación adecuada para realizar un gesto técnico correcto y eficaz
							aprende a efectuar el golpeo desde parado y nunca en movimiento.
				4	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	LOS TOQUES DE DEDOS Y ANTEBRAZO	trabaja la posicion de inicio de las extremidades en la ejecución del voleo.
							mejora la posición del contacto (colocación de las manos y superficies planas de antebrazos, forma de copa de las manos e indices y pulgares en forma de triángulo).
							mejora el golpeo del balon, la percepcion de la posición del mismo y la ubicación del cuerpo para la respuesta motora de la accion de juego.
				5		EL SERVICIO	domina los servicios bajos y altos.
							logra la independencia del movimiento de la muñeca con respecto al brazo.
							ejecuta la combinacion de movimientos del tren inferior (pasos) y del tren superior (gesto tecnico del brazo).
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	aprende el significado y la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
						SUPERFICIE DE JUEGO	Reconoce físicamente el espacio de juego y donde entrena habitualmente.
						ELEMENTOS DE JUEGO	Reconoce físicamente los elementos de juego que utiliza habitualmente
				2	REGLAMENTACION	REGLAS DE JUEGOS DEPORTIVOS	logra a traves de juegos deportivos grupales adaptarse a un rol dentro de los limites de juego
						REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
						CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DE MINIVOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves de la opinion de todos en clase y la aclaracion del profesor.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases presenciales.
							logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
							Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
						ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
						DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
						AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
				2		RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
						NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
				3		DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
						CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida.
							aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
				4		MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
							Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
						IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	Identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
						OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, físico y tecnico, no el de los demas compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION Y TRADICIONALES	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	se adapta al rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
							se divierte con varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
				2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
							participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
				5	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	se divierte y aprende la modalidad de FLAG FUTBOL
							se divierte y aprende la modalidad del pacifico SPIRAY
							se divierte y Aprende la modalidad de Kick ball

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

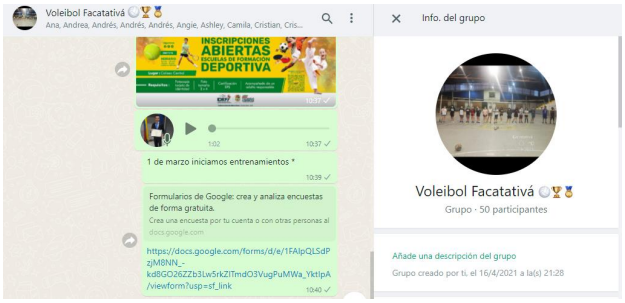
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estímulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
						COORDINACION	logra reconocer ordenar y sincronizar sus fuerzas motrices internas con respecto a los estímulos externos para mejorar coordinacion en el juego
						EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
						AGILIDAD	domina diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
						ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-despues)
						ORIENTACION	domina las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	Realiza multisaltos y lanzamientos para mejorar su preparacion especifica.
						RODAR	domina las caidas laterales con giro
						EMPUJAR, LANZAR	realiza varios tipos de lanzamientos acordes con los fundamentos tecnicos del deporte.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA (VELOCIDAD/FUERZA)	desarrolla la capacidad de realizar ejercicios con cargas livianas a la maxima velocidad
							logra a través de los trabajos de multi saltos, lanzamientos de distancia, pliometricos y tecnicos cortos (max 15") mejorar esta capacidad.
						FUERZA RESISTENCIA	Logra a traves de circuitos y estaciones con mas tiempo de ejecucion (45" a 1:30') para potenciar esta capacidad.
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA AEROBICA DE BASE	desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.
						RESISTENCIA MUSCULAR Y ANAEROBICA DE BASE	potencia su resistencia anaerobica, condicionante fundamental en el voleibol.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	logra a través de respuestas simples o complejas a un estímulo buscar y tomar la mejor decisión motora.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Desarrolla los ejercicios de elongación e identifica los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SIN ELEMENTO	JUEGO Y CONTROL DE BALON	Asume su rol de participante en un equipo o en un juego con compañero
							interioriza el concepto de controlar el balon (evitar que caiga al piso)
							articula los juegos predeportivos con el control del balon.
						DESPLAZAMIENTOS	domina el cambio de posición de un lugar a otro concreto de la cancha donde el jugador deberá ejecutar el golpeo al balón con una colocación adecuada para realizar un gesto técnico correcto y eficaz
				2	FUNDAMENTOS CON ELEMENTO BASICOS		aprende a efectuar el golpeo desde parado y nunca en movimiento.
						LOS TOQUES DE DEDOS Y ANTEBRAZO	trabaja la posición de inicio de las extremidades en la ejecución del voleo.
							mejora la posición del contacto (colocación de las manos y superficies planas de antebrazos, forma de copa de las manos e índices y pulgares en forma de triángulo).
							mejora el golpeo del balon, la percepcion de la posicion del mismo y la ubicación del cuerpo para la respuesta motora de la accion de juego.
				3		EL SERVICIO	domina los servicios bajos y altos.
							logra la independencia del movimiento de la muñeca con respecto al brazo.
							ejecuta la combinacion de movimientos del tren inferior (pasos) y del tren superior (gesto tecnico del brazo).
				4	FUNDAMENTO AVANZADO	RECEPCION DE SERVICIO	aprende la funcion de juego de la recepción (pase a colocador en la red)
							domina la recepcion de servicios elevados (faciles)
							domina la recepción de servicios desde distintas trayectorias y velocidades.
						PASE DE COLOCACION	entiende la función del segundo toque o pase de colocación al rematador en el juego.
							se articula corporalmente en cuanto ve la trayectoria y velocidad de diferentes recepciones del compañero.
							domina varios pases de colocacion (a 4, a opuesto, a central rapida, a zagero o toque en zona)
				5		EL REMATE	coordina el tren inferior para la entrada al remate.
							coordina el tren superior en el momento de la batida
							coordina la verticalidad del salto y el golpeo en la máxima elongación del brazo y el tren inferior.
						EL BLOQUEO	afianza la posición corporal inicial
							afianza la verticalidad del salto y los desplazamientos previos
							articula el trabajo con balón
		TACTICO		1	FUNDAMENTACION TACTICA	SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO	domina el sistema de recepción en W, cubriendo con mas jugadores todas las zonas de juego.
							Articula el gesto técnico del antebrazo con los desplazamientos previos al golpeo, en un rol de equipo en diferentes sistemas de recepcion de servicio
						DEFENSA EN CAMPO	desarrolla el concepto de control de balón, evitando que el mismo haga contacto con la superficie propia de la cancha
							se posiciona correctamente dentro de un sistema de defensa.
							logra salvar la mayor cantidad de balones provenientes del campo contrario.
				2		SISTEMAS DEFENSIVOS	experimenta todos los roles de defensa en un sistema desde el más básico a lo más complejo.
							automatiza sus desplazamientos y gestos técnicos en uno o más sistemas defensivos.
						APOYOS AL ATAQUE	trabaja las transiciones de defensa ataque (k1 y k2)
							automatiza diferentes acciones de juego donde se obligue al deportista a salvar el balón proveniente del bloqueo.
				3		SISTEMAS DE JUEGO	domina el sistema universal 6 x 6 (6 jugadores defienden, 6 jugadores atacan, y 6 jugadores invertan con la rotación)
							domina el sistema de juego con dos pasadores en juego cruzados en la rotación. (4 x 2)
							domina el sistema de juego con un pasador y el concepto de infiltración (5 x 1)
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	comprende la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
						CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL	aprende la estructura del reglamento del voleibol.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los hábitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases presenciales.
							logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
							Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
						ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
						DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
						AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
						RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
						NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
						DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
				3		CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
							aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
				4	MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
							Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
						IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
						OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, físico y tecnico, no el de los demas compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION Y TRADICIONALES	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES	se adapta al rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
							se divierte con varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
				2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
							participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
				5	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	se diviente y aprende la modalidad de FLAG FUTBOL
							se diviente y aprende la modalidad del pacifico SPIKY
							se diviente y Aprende la modalidad de Kick ball

	Horarios y sitios de trabajo  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: FACATATIVA NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 8: 00 AM — GRUPO: FUNDAMENTACION — SEDE DE TRABAJO: SANTA ISABEL 8:00 AM A 9:00 AM — GRUPO: FUNDAMENTACION — SEDE DE TRABAJO: SANTA ISABEL 2:00 PM A 3:00 PM — GRUPO: INICIACION — SEDE DE TRABAJO: SANTA ISABEL 3:00 PM A 4:00 PM — GRUPO: INICIACION — SEDE DE TRABAJO: SANTA ISABEL 4:00 PM A 5:00 PM — GRUPO: PERFECCIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO: SANTA ISABEL 5:00 PM A 6:00 PM — GRUPO: PERFECCIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO: SANTA ISABEL Anexo pdf actividad No 02
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Programé el inicio de sesiones de entrenamiento para el día 2 de marzo en el barrio santa Isabel en las tres categorías de la siguiente manera: • 7 a 9 am fundamentación • 2 a 4 pm iniciación • 4 a 6 pm perfeccionamiento Planifique para el inicio de los entrenamientos en la categoría de iniciación los temas de • Adaptación al ejercicio y a la práctica deportiva • Adaptación a la rutina de entrenamiento y el trabajo grupal • Juegos individuales, juegos por parejas y juegos grupales • Coordinación viso manual con elemento • Coordinación visopedica en desplazamientos • Flexibilidad dinámica Planifique para el inicio de los entrenamientos en la categoría de fundamentación los temas de • Adaptación al ejercicio y a la rutina de entrenamiento • Juegos pre deportivos del deporte • Posiciones y desplazamientos básicos del juego. • Inicio de fundamentos básicos, toque de dedos y antebrazo • Resistencia anaeróbica de base • Coordinación viso manual con elemento • Coordinación visopedica con desplazamientos • Flexibilidad dinámica y estática Planifique para el inicio de los entrenamientos en la categoría de perfeccionamiento los temas de • Adaptación a la rutina de entrenamiento • Juegos grupales y pre deportivos del deporte • Reglamento deportivo • Posiciones y desplazamientos de juego • Toque de dedos y antebrazo • Servicio • Coordinación viso manual con elemento • Coordinación visopedica con desplazamientos en cancha

	• Fuerza de resistencia • Resistencia aeróbica base • Resistencia anaeróbica base • Flexibilidad estática y dinámica
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	**Grupo de WhatsApp, 50 deportistas convocados.** 
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Reunión 22 Febrero portando sudadera institucional. 
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	12 sesiones de iniciación los días lunes, miércoles y jueves 2, 3, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 21, 23, 24 y 28 de marzo en un horario de 2 a 4 pm en el barrio santa Isabel

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-mar	Complejo deportivo	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: inicio de entrenamientos.
Objetivo Especifico: introducir al niño a su proceso de adaptacion al deporte y a sus compañeros.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de las personas que tienen sus documentos de inscripción al dia. 2. se intercambian datos con los padres de familia para la comunicación por grupo de whatsapp.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de un juego por comandos, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
Crea experiencias perceptivas con diferentes elementos físicos, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente la velocidad de los objetos (balón, tacos, aros y otros)	Reacción		x	10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
9					
aprende el significado del voleibol partiendo de su saber común.	**Componete Teorico**		x	10	
12					
13.					
14.			TEMAS		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.	**Componete Social volutivo**		x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juegos en equipo sin elemento.	**x**		x	**20**	
logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.	**x**		x	**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	elongacion general	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

12 sesiones de fundamentación los días lunes, miércoles y jueves 2, 3, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 21, 23, 24 y 28 de marzo en un horario de 7 a 9 am en el barrio santa Isabel

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: inicio de entrenamientos.
Objetivo Especifico: introducir al joven a su proceso de adaptacion al deporte y a sus compañeros.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de las personas que tienen sus documentos de inscripción al dia. **2. se intercambian datos con los padres de familia para la comunicación por grupo de whatsapp.**	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			Tiempo 80 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
aprende el significado del voleibol partiendo de su saber común.		x	10
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.		x	10
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
interioriza 5 golpes basicos en espacio reducido (antebrazo der-izq, antebrazo alterno, antebrazo junto, voleo.)	**x**			**20**	
realiza los 5 ejercios basicos por intervalos de tiempo 30 segundos y 1 minuto.	**x**			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

12 sesiones de perfeccionamiento los días lunes, miércoles y jueves 2, 3, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 21, 23, 24 y 28 de marzo en un horario de 4 a 6 pm en el barrio santa Isabel

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-mar	**Lugar:** Complejo dep.	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x

Objetivo General: inicio de entrenamientos.
Objetivo Especifico: introducir al joven a su proceso de adaptacion al deporte y a sus compañeros.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estructura de la sesion de clase.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de las personas que tienen sus documentos de inscripción al dia. **2. se intercambian datos con los padres de familia para la comunicación por grupo de whatsapp.**	llamado a lista	x	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	x	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			Tiempo 80 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
1. Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Fuerza	propiocepción	x	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
aprende el significado del voleibol partiendo de su saber común.		x	10
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.		x	10
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
interioriza 5 golpes basicos en espacio reducido (antebrazo der-izq, antebrazo alterno, antebrazo junto, voleo.)	x			**20**	
realiza los 5 ejercios basicos por intervalos de tiempo 30 segundos y 1 minuto.	x			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

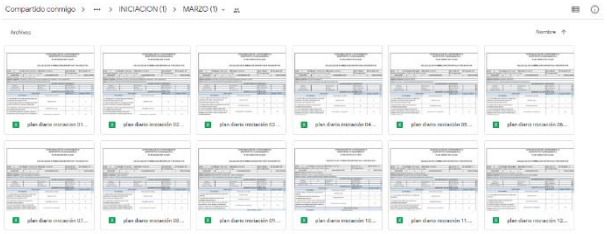
Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

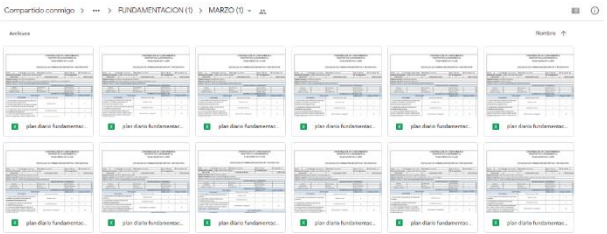
Información consolidada en el drive:

6 planeaciones diarias, 12 por cada categoría.

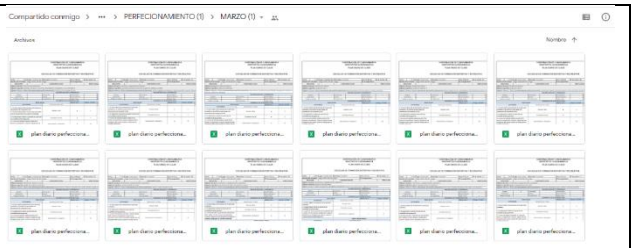
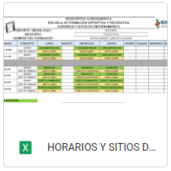
INICIACION



FUNDAMENTACION

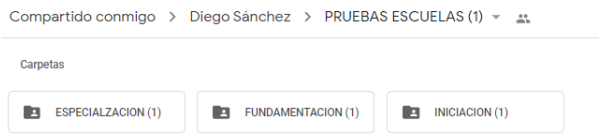


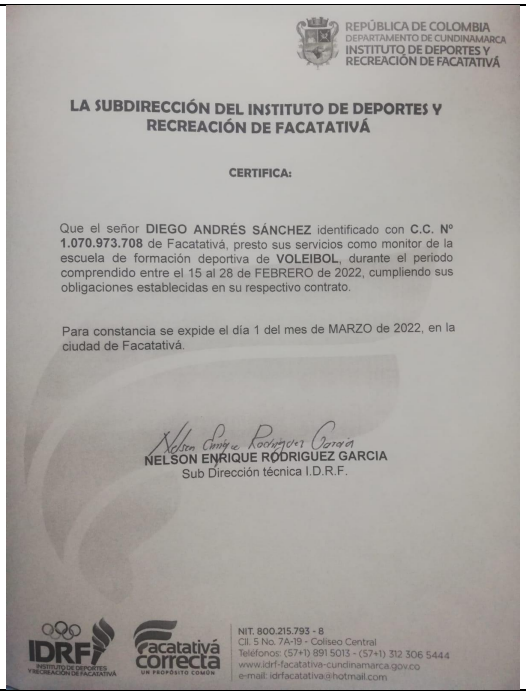
PERFECIONAMIENTO

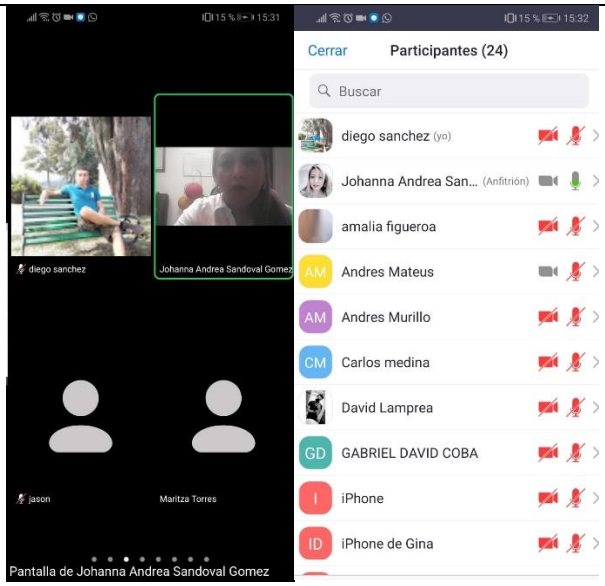
	 PLAN MENSUAL DE MARZO Compartido conmigo > ••• > INICIACION (1) > MARZO (1) Archivos  plan mensual MARZO.... PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Compartido conmigo > Diego Sánchez > PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR (1) Archivos  MALLA PEDAGOGICA ... MALLA PEDAGOGICA ... MALLA PEDAGOGICA ... plan pedagogico.docx HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO Compartido conmigo > Diego Sánchez > HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO (1) Archivos  HORARIOS Y SITIOS D...
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**Planeación mensual de marzo**

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

MES					MARZO		**MUNICIPIO:** FACATATIVA			
LUGAR:					COMPLEJO DEPORTIVO / SANTA ISABEL		**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES, MIERCOLES Y JUEVES 7 A 9 Y 2 A 6 PM		
NIVEL					**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES					MARZO		MARZO		MARZO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES	HABITOS Y MOTIVACION	JUEGO LIMPIO	x					
				DISCIPLINA			x		x	
				AUTOESTIMA	x				x	
				RESPETO			x			
				DESCANSO					x	
				CONCIENCIA DEPORTIVA					x	
				PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD	x		x		x	
				NUTRICION						
				HIGIENE	x		x			
	PARTE INICIAL	INICIO		MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
				ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL	x		x		x	
				ELONGACION MUSCULAR	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		REACCION	x					
				COORDINACION	x		x		x	
				EQUILIBRIO						
				AGILIDAD						
				ANTICIPACION						
				ORIENTACION						
				SALTAR, ATRAPAR					x	
				RODAR						
				EMPUJAR, LANZAR			x			
		CAPACIDADES FISICAS		FUERZA					x	
				RESISTENCIA	x					
				VELOCIDAD			x			
				FLEXIBILIDAD	x		x		x	
		ELEMENTOS TECNICOS		JUEGOS DEPORTIVOS	x		x		x	
				FORMACION DEPORTIVA BASE	x		x			
				FUNDAMENTACION INICIAL SIN ELEMENTO					x	
				FUNDAMENTOS CON ELEMENTO						
				FUNDAMENTOS AVANZADOS						
		ELEMENTOS TACTICOS		SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO						
				DEFENSA EN CAMPO						
				SISTEMAS DEFENSIVOS						
				APOYOS AL ATAQUE						
				SISTEMAS DE JUEGO						
		RECREACION		JUEGOS DE INTEGRACION	x		x			
				JUEGOS PRE DEPORTIVOS					x	
				ACTIVIDADES ARTISTICAS						
				CIRCUITOS RECREATIVOS						
				DEPORTES ALTERNATIVOS						
	PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA		ESTIRAMIENTO	x		x		x	
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

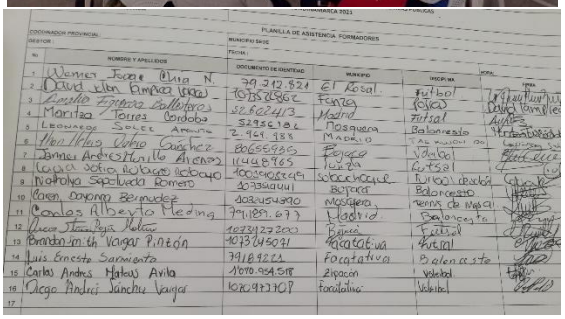
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Programe las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas iniciales para la primera semana de abril, los días lunes 4, miércoles 6 y jueves 7 para las tres categorías, teniendo en cuenta el cronograma y los parámetros de Indeportes. 

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ **LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ** **CERTIFICA:** Que el señor **DIEGO ANDRÉS SÁNCHEZ** identificado con **C.C. Nº 1.070.973.708** de Facatativá, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **VOLEIBOL**, durante el período comprendido entre el 15 al 28 de FEBRERO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Para constancia se expide el día 1 del mes de MARZO de 2022, en la ciudad de Facatativá. **NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA** Sub Dirección técnica I.D.R.F. IDRF INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN NIT. 800.215.793 - 8 Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444 www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co e-mail: idrfacatativa@hotmail.com
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyé la logística de la capacitación que se llevó a cabo en Facatativá sobre política pública, discapacidad y los procesos formativos de Indeportes el día 22 de febrero con el coordinador general de escuelas de formación. 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Presentación 11 febrero de 2022  Reunión virtual 17 febrero

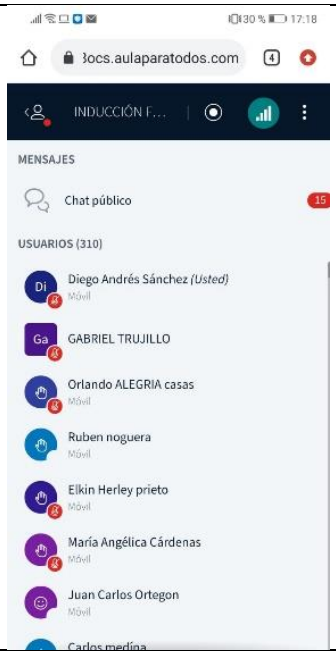
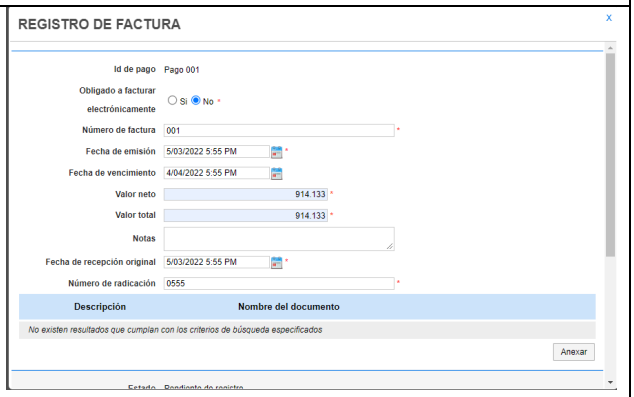
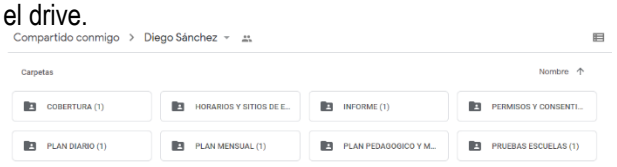


Capacitación 22 febrero



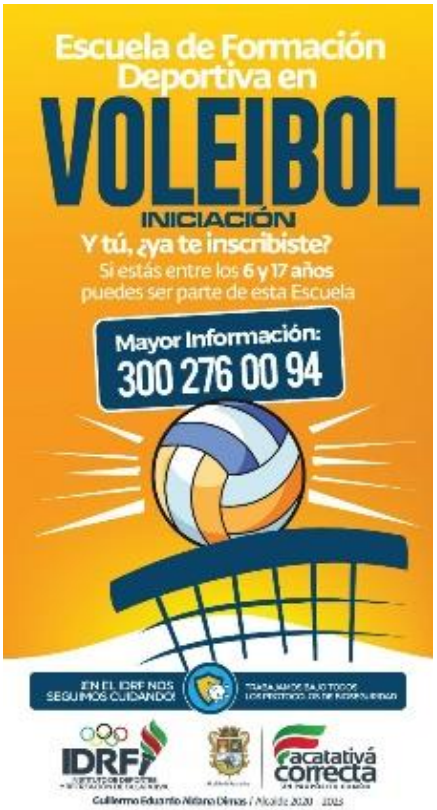


Capacitación aula virtual para todos 24 febrero

	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré debidamente diligenciado el formato FUID al área de archivo en el momento que requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Presentación de la información del mes, 25 de febrero por el drive. 

ANEXO PDF ACTIVIDAD 01







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 0 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

INSTRUCTOR:

DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS

PLAN PEDAGOGICO

MUNICIPIO DE FACATATIVA

DEPORTE

VOLEIBOL

Introducción

El presente plan pedagógico tiene como fin estructurar y aplicar un modelo de formación deportiva para los niños y niñas del municipio de Facatativá desde la disciplina del voleibol, elaborando una malla curricular enfocada al desarrollo integral de los deportistas del municipio desde los aspectos técnicos, físicos, tácticos, teóricos y psico sociales de los niños en cada una de las categorías correspondientes: Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento deportivo (13 a 17 años).

Las escuelas deportivas como programa institucional, en este caso el voleibol, tienen un respaldo por parte de INDEPORTES Cundinamarca, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del departamento para mejorar la calidad de vida de en la población en el área deportiva para los próximos años, educando y contribuyendo en la formación de nuestros niños y jóvenes con el propósito de promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida.

El deporte la educación física y la recreación en todas su facetas (de alto, medio y bajo rendimiento), son un espacio trascendental que ocupa hoy un lugar destacado en la sociedad. Se ha registrado como nunca antes un aumento en la participación de la mayoría de las personas a todos los niveles y clases sociales; ya sea en forma activa (practicantes) o pasiva (espectadores). Por esta razón el deporte debe estar al alcance universal de toda la población sin distingos de edad, raza, credo o condición cultural o política.

La práctica deportiva juega un papel fundamental en los procesos de socialización, trasmisión de valores sociales y el desarrollo integral de las personas en especial, los jóvenes. Amat y Batalla, citado por Gutiérrez (2004) define tres categorías de valores que potencia o desarrolla la práctica deportiva: valores utilitarios expuestos en esfuerzo, dedicación, entrega; valores morales en cooperación, respeto por las normas; alores de la salud en cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos de alimentación o higiene.

Por otro lado la correcta planificación en el entrenamiento es fundamental no solo en la formación integral desde el deporte, sino también en la gestión del rendimiento deportivo. Las formas de organización del entrenamiento, los contenidos y las estructuras de la planificación se relacionan con la dinámica de rendimiento requerida por un entrenador a la hora de llevar a cabo un proceso de entrenamiento.

Marco legal

Disposiciones:

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009- 2019.

Definición

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Población objeto y cobertura

Este programa de formación deportiva ofrecido por INDEPORTES para los municipios de las provincias de Cundinamarca está dirigido a Niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá entre los 6 y 17 años, con el fin de estimular la práctica deportiva en pro de su desarrollo integral.

Objetivo general

- Potenciar el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá a través de la práctica del voleibol, desde metodología que agrupe los aspectos técnicos, físicos, tácticos, teóricos y psico sociales.

Objetivos específicos

- Consolidar un proceso formativo de voleibol en el municipio, formando 3 grupos con objetivos y fines específicos, iniciación (6 a 8 años), fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años).

- Fomentar la actividad física, la práctica del deporte y el buen uso del tiempo libre en los niños, niñas y adolescentes de Facatativá.

- Mejorar las capacidades físicas del niño desde el deporte con entrenamientos específicos y acordes con el desarrollo motriz y cognitivo a su edad.

- Planear sesiones de entrenamiento enfocadas a la adquisición de valores para el deporte y para la vida, que nos lleven más allá de la búsqueda de un resultado, como el juego limpio, la disciplina, la higiene, el respeto por el otro, la autoestima y el hábito de competir.

- Prevenir las enfermedades a largo plazo por medio de la práctica de un deporte y la creación de buenos hábitos y que hoy en día atacan a nuestra sociedad por el sedentarismo, como la hipertensión, obesidad, diabetes, problemas cardio vasculares, entre otras.

Contenidos

Patrones de movimiento básicos

- Saltar
- Atrapar
- Empujar
- Rodar
- Lanzar

Capacidades coordinativas

- Coordinación
- Reacción
- Equilibrio
- Orientación
- Anticipación
- Agilidad

Capacidades físicas

- Fuerza explosiva
- Fuerza de resistencia
- Resistencia aeróbica de base
- Resistencia muscular anaeróbica
- Velocidad de reacción
- Flexibilidad dinámica y estática

Destrezas sin balón

- Juegos
- Desplazamientos

Fundamentos basicos

- pase de dedos
- pase de antebrazos
- servicio

Fundamentos avanzados

- Recepcion del servicio
- Pase de colocación

- Remate
- Bloqueo

Fundamentos Tácticos

- Sistemas de recepción del servicio
- Defensa en campo
- Sistemas defensivos
- Apoyos al ataque
- Sistemas de juego

Fundamentos teóricos

- Historia del deporte
- Construcción del concepto de voleibol
- Reglamento deportivo
- Protocolo de bioseguridad

Preparación volitiva

- Construcción del rol de deportista
- Hábitos saludables, higiene, descanso, alimentación, conciencia deportiva.
- Valores; juego limpio, disciplina, autoestima, respeto.

Caracterización del deporte

Propósito de la escuela de formación

- a.- Aprendizaje de los elementos técnicos y reglamentarios
- b.- Experimentar la participación en las competencias
- c.- Contribuir a la formación motriz y educación integral de los alumnos
- d.- Captar posibles talentos y encauzar su futuro deportivo

Partes de la unidad de entrenamiento

Parte inicial:

- a.- Motivación

- b.- Comprensión del entrenamiento
- c.- movilidad articular
- d.- trote suave
- e.- Elongación muscular
- f.- Preparación física especial

Parte preparatoria:

- a.- Rutina con Balones
- b.- Familiarización con el balón
- c.- Ejercicios especiales con balones



Parte fundamental

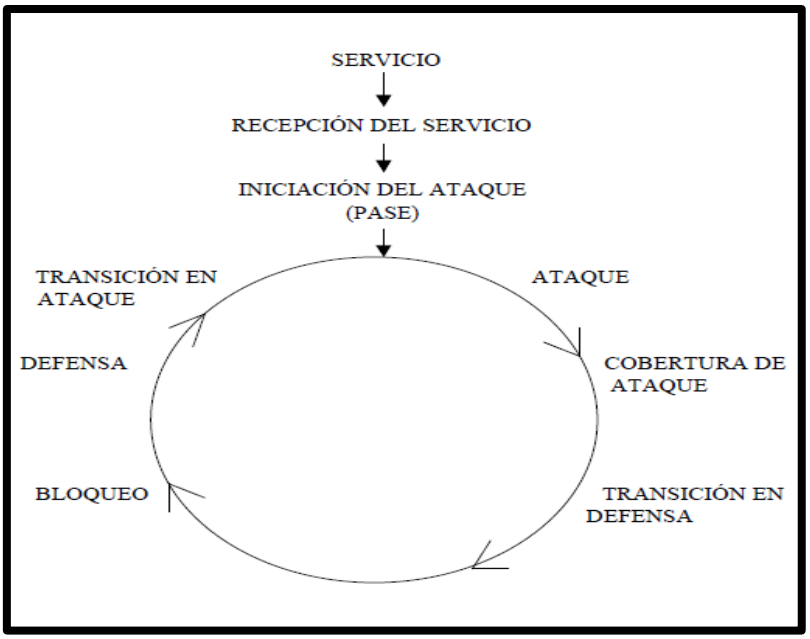
Factores que inciden en la ejecución de un ejercicio

- Distancia
- Tiempo
- Cantidad (número de repeticiones)
- Complejidad (número de combinaciones)

Caracterización de un partido

1. Duración aproximada entre 60 y 90 minutos.
2. Un set tiene un promedio de duración entre 20 a 25 minutos.
3. La duración promedio de las jugadas (rally) oscila entre 3 y 15 segundos.
4. Se alternan esfuerzos cortos e intervalos.
5. Existen suficientes pausas de recuperación.
6. cumulo de fatiga, pérdida de la efectividad en todas las acciones.
7. Sistema Nervioso Central (S.N.C).
8. El tiempo aproximado de un atleta en “acción en un partido de voleibol oscila entre 30 a 40 minutos.

Patrón cíclico de juego



COMPLEJO K1

a.- Recepción del servicio

b.- Levantada o armado

c.- Ataque

d.- Apoyo, aseguramiento y transición a K2.

COMPLEJO K2

a.- Servicio

b.- Bloqueo

c.- Defensa

d.- Pase 2 o Levantada

e.- Contra-ataque

7 Esquemas del voleibol

1) POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS FUNDAMENTALES EN EL VOLEIBOL
2) PASE Y LEVANTADA.
3) SERVICIO
4) ATAQUE
5) RECEPCION DE ATAQUE Y RECUPERACIÓN EN LA RED
6) DEFENSA DE CAMPO
7) BLOQUEO.

Iniciación (6 a 8 años)

Objetivo general

- Fomentar en los niños los buenos hábitos y la disciplina de un entrenamiento deportivo, por medio de la iniciación en los conceptos y fundamentos del voleibol en pro de su desarrollo integral.

Objetivos específicos

- Potenciar las capacidades físicas y su desarrollo con respecto a la edad de la iniciación deportiva.

- Crear un proceso nuevo de formación en voleibol en el municipio de Facatativá con un semillero desde la iniciación deportiva.

- Fomentar los valores de juego limpio, la disciplina, la higiene, el respeto por el otro, la autoestima y el hábito de competir, a través de la escuela de formación.

- Ayudar en el desarrollo motriz de los niños desde la planificación del entrenamiento para la iniciación en el voleibol.

- Ofrecer una alternativa de formación en el tiempo libre de los niños del municipio de Facatativá.

Unidades temáticas

1. Comprensión del deporte y su reglamento desde la herramienta de la lúdica.
2. Adaptación de los patrones motrices generales para la práctica del deporte.
3. Exploración del elemento (balón) y sus diferentes posibilidades frente a él.
4. Irradiación de los valores del juego y del comportamiento grupal.
5. Recreación como medio de cohesión grupal y social.
6. Ubicación y orientación en un campo de juego con elemento y sin elemento.
7. Reconocimiento como ser humano dentro de una sociedad fomentando su autoestima.

Metodología

Nos basaremos en un enfoque constructivista con el fin de adaptar al niño a una nueva situación en su vida: Crear un hábito de entrenamiento deportivo sin dejar de lado la competencia deportiva y los resultados pero con menor relevancia, partiendo del comando directo para lograr la adecuada relación profesor–alumno en las actividades que se requiera un estímulo-respuesta inmediato ejemplificando los ejercicios, y la asignación de tareas con el fin de que el alumno logre aprender a solucionar un problema o a ejecutar una actividad con sus propias herramientas y las que le ofrece el medio en un espacio determinado de tiempo.

Cronograma

- 16 febrero presentación ante la secretaria del instituto de recreación y deportes de Facatativá.
- Inicio de convocatoria del grupo de iniciación
- 22 de febrero reunión con el subdirector y metodólogo del I.D.R.F para acordar horarios y sitios de entrenamiento, población, objetivos y compromisos a cumplir en el desarrollo del contrato.
- 25 febrero entrega de plan pedagógico, malla curricular, plan mensual y planes diarios de marzo.
- 1 de marzo inicio de clases presenciales (3 días a la semana, jornada mañana y tarde, dos sedes, llano del tunjo y complejo deportivo).

Logros

- Crear un hábito deportivo en la edad de iniciación deportiva.
- Reconocer los valores de la práctica de un deporte en equipo.
- Afianzar el concepto del voleibol y su caracterización.
- Explora las superficies de contacto y dominio del elemento.
- Explora los fundamentos técnicos base (desplazamientos, golpe de antebrazo, pase dedos, servicio).

Evaluación y control

- Se llevara registro de asistencia en cada sesión de clase.
- Se realizara registro fotográfico de las sesiones.
- Se evaluará el desarrollo motriz des los niños por medio de circuitos de habilidades.
- Se evaluaran las capacidades físicas bajo los parámetros de INDEPORTES.
- Se evaluarán las capacidades técnicas en esta etapa de iniciación para individualizar y periodizar correctamente el entrenamiento.
- Se hará retroalimentación al finalizar las sesiones de entrenamiento para evaluar los objetivos psico sociales, físicos, técnicos y tácticos de la clase.

Fundamentación (9 a 12 años)

Objetivo general

- Interiorizar los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol base en el entrenamiento deportivo, junto con las capacidades físicas necesarias de acuerdo a la disciplina, su edad biológica y deportiva.

Objetivos específicos

- Conocer los fundamentos técnicos y tácticos de base del voleibol.

- Potenciar las capacidades físicas generales y específicas aplicadas a la disciplina, teniendo en cuenta su maduración biológica y deportiva.

- Crear un proceso de formación en voleibol en el municipio de Facatativá en la categoría de fundamentación.

- Fomentar los valores de juego limpio, la disciplina, la higiene, el respeto por el otro, la autoestima y el hábito de competir, a través de la escuela de formación.

- Ayudar en el desarrollo motriz de los niños desde la planificación del entrenamiento para la fundamentación en el voleibol.

- Ofrecer una alternativa de formación en el tiempo libre de los niños del municipio de Facatativá.

Unidades temáticas

1. Aplicación del reglamento del voleibol desde el juego y la lúdica.
2. Adaptación de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.
3. Conocimiento técnico y táctico del juego.
4. Adaptación de los patrones motrices generales para la práctica del deporte.
5. Dominio del elemento (balón) y sus diferentes posibilidades frente a él.
6. Irradiación de los valores del juego y del comportamiento grupal.
7. Recreación como medio de cohesión grupal y social.

Metodología

Nos basaremos en un enfoque constructivista con el fin de adaptar al niño al conocimiento de los fundamentos básicos de la disciplina que practica como principio fundamental la competencia deportiva y los resultados pasan a un segundo lado en esta etapa cobrando una menor relevancia. Partiremos del comando directo para lograr la adecuada relación profesor–alumno en las actividades que se requiera un estímulo-respuesta inmediato ejemplificando los ejercicios, la asignación de tareas con el fin de que el alumno logre comprender y ejecutar una actividad compleja por medio de tareas previas más sencillas.

Cronograma

- 16 febrero presentación ante la secretaria del instituto de recreación y deportes de Facatativá.
- Inicio de convocatoria del grupo de fundamentación
- 22 de febrero reunión con el subdirector y metodólogo del I.D.R.F para acordar horarios y sitios de entrenamiento, población, objetivos y compromisos a cumplir en el desarrollo del contrato.
- 25 febrero entrega de plan pedagógico, malla curricular, plan mensual y planes diarios de marzo.
- 1 de marzo inicio de clases presenciales (3 días a la semana, jornada mañana y tarde, dos sedes, llano del tunjo y complejo deportivo).

Logros

- Estimular el hábito de asistir a un entrenamiento deportivo en la edad de 9 a 12 años.
- Reconocer los valores de la práctica de un deporte en equipo.
- Aprender el concepto de los fundamentos del voleibol y su relevancia en el juego.
- Automatizar las superficies de contacto y dominio del elemento.
- Repetir por medio de las tareas de entrenamiento los fundamentos técnicos y tácticos base.

Evaluación y control

- Se llevará registro de asistencia en cada sesión de clase.
- Se realizara registro fotográfico de las sesiones.
- Se evaluará el desarrollo motriz de los niños por medio de circuitos de habilidades.
- Se evaluarán las capacidades físicas bajo los parámetros de INDEPORTES
- Se evaluarán las capacidades técnicas y tácticas en esta etapa de fundamentación para individualizar y periodizar correctamente el entrenamiento.
- Se hará retroalimentación al finalizar las sesiones de entrenamiento para evaluar los objetivos psico sociales, físicos, técnicos y tácticos de la clase.

Perfeccionamiento (13 a 17 años)

Objetivo general

- Apropiar las características del voleibol, del modelo de juego y de su estructura, con el fin de encaminar al deportista a la competición y especialización en esta disciplina deportiva.

Objetivos específicos

- automatizar los principios y fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.

- Potenciar las capacidades físicas del deportista a nivel específico y a las necesidades de su disciplina deportiva.

- Crear un proceso de especialización en voleibol en el municipio de Facatativá en esta categoría con miras a la competición.

- Fomentar los valores de juego limpio, la disciplina, la higiene, el respeto por el otro, la autoestima y el hábito de competir, a través de la escuela de formación.

- Ayudar en el desarrollo motriz de los adolescentes desde la planificación del entrenamiento para su especialización en el voleibol.

- Ofrecer una alternativa de formación en el tiempo libre de los adolescentes del municipio de Facatativá.

Unidades temáticas

- Aplicación del reglamento del voleibol desde la herramienta del juego y la lúdica.
- Interiorización de los principios, las características del modelo de juego y la estructura del voleibol.
- Especialización de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.
- Optimización de los patrones motrices generales para la práctica del deporte a nivel competitivo.
- Irradiación de los valores del juego y del comportamiento grupal.
- Recreación como medio de cohesión grupal y social.

Metodología

Nos basaremos en un enfoque constructivista con el fin de potenciar en el adolescente sus capacidades físicas y técnicas y conocimientos tácticos del juego para lograr su especialización en esta disciplina y en la competencia deportiva. Partiremos del comando directo para lograr la adecuada relación profesor–alumno en las actividades que se requiera un estímulo-respuesta inmediato ejemplificando los ejercicios, la asignación de tareas con el fin de que el alumno logre comprender y ejecutar una actividad compleja por medio de tareas previas más sencillas.

Cronograma

- 16 febrero presentación ante la secretaria del instituto de recreación y deportes de Facatativá.
- Inicio de convocatoria del grupo de perfeccionamiento
- 22 de febrero reunión con el subdirector y metodólogo del I.D.R.F para acordar horarios y sitios de entrenamiento, población, objetivos y compromisos a cumplir en el desarrollo del contrato.

- 25 febrero entrega de plan pedagógico, malla curricular, plan mensual y planes diarios de marzo.
- 1 de marzo inicio de clases presenciales (3 días a la semana, jornada mañana y tarde, dos sedes, llano del tunjo y complejo deportivo).

Logros

- Afianzar el hábito de asistir a un entrenamiento deportivo en la edad de la adolescencia, crucial para el desarrollo del joven.
- Reconocer los valores de la práctica de un deporte en equipo.
- Especializar sus fundamentos técnicos y principios tácticos de juego.
- Experimentar la sensación de competir y obtener todo tipo de resultados.

Evaluación y control

- Se llevará registro de asistencia en cada sesión de clase.
- Se realizara registro fotográfico de las sesiones.
- Se evaluará el desarrollo motriz de los adolescentes por medio de circuitos de habilidades.
- Se evaluaran las capacidades físicas bajo los parámetros de INDEPORTES
- Se evaluarán las capacidades técnicas y principios tácticos en esta etapa de especialización para individualizar y periodizar correctamente los entrenamientos.
- Se hará retroalimentación al finalizar las sesiones de entrenamiento para evaluar los objetivos psico sociales, físicos, técnicos y tácticos de la clase.

MALLA CURRICULAR INICIACION

COMPONENTE FORMATIVO	AREA	N°	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	FORMACION MOTRIZ BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	Crea experiencias perceptivas con diferentes elementos físicos, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente la velocidad de los objetos (balón, tacos, aros y otros)
				COORDINACION	logra reconocer sus segmentos y las posibilidades de ultilizacion de los mismos en ejercicios anaerobicos corrdinativos que involucren la conecion visopedica y viso manual.
				EQUILIBRIO	interioriza el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				AGILIDAD	manipula diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
				ANTICIPACION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
				ORIENTACION	logra orientarse y conocer con respecto a su entorno, las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	reconoce su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el ATRAPAR ELEMENTOS.
				RODAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el RODAR.
				EMPUJAR, LANZAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el LANZAR.
FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
		2	RESISTENCIA	RESISTENCIA DE BASE.	Experimenta el concepto de resistencian de base
				COORDINACION, EJERCICIOS ANAEROBICOS CORTOS	Coordinar y automatizar los ejercicios de elevacion de la temperatura corporal la inicio de la practica deportiva.
		3	VELOCIDAD	ANTICIPACION Y REACCION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
		4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Aprende los ejercicios de elongación y los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.

TECNICO	DESTREZAS	1	JUEGOS DEPORTIVOS	JUEGOS EN EQUIPO SIN ELEMENTO	logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.
				JUEGOS DE ATAQUE CON ELEMENTO	logra poner a prueba los roles asignados en el juego.
				JUEGOS DE DEFENSA CON ELEMENTO	logra adaptarse al juego grupal.
				JUEGO REGLAMENTADO	logra comprender el concepto de las reglas en el juego
				JUEGO CON COMPAÑERO	logra identificar distintos grupos para desarrollar el juego (parejas, trios, etc)
		2	FORMACION DEPORTIVA BASICA	FORMACION DE UN JUGADOR POLIVALENTE	se formará de manera general para lograr los fundamentos de su motricidad que le permitan resolver prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva
				FORMAS JUGADAS	Interioriza de forma jugada los distintos fundamentos deportivos que comprometen a la totalidad de capacidades motrices del jugador.
				MINI VOLEY	Reduce las acciones complejas de juego en situaciones simplificadas.
					comprende los conceptos de, cantidad de jugadores por equipo, dimensiones del espacio de juego, la red , el elemento de juego, las reglas basicas y acciones del voleibol por medio del pre deportivo.
		3	FUNDAMENTACION INICIAL	LANZAMIENTOS Y LATRALIDAD	reconoce sus segmentos y las posibilidades de ellos mediante lanzamientos de diferentes balones y pelotas a un objetivo espacio temporal.
				JUEGO PREDEPORTIVO	Asimila la idea de juego mediante lanzar y atrapar balones en la red con compañero
				JUEGO MINI VOLEY BASICO	interioriza el minivoley involucrando el concepto de equipo 3 vs 3 al proceso de juego ya estblecido.
				DESPLAZAMIENTOS Y POSICIONES .	conoce los desplazamientos y posiciones basicos del juego.
				PASAR Y RECIBIR	logra afianzar el golpe de arriba con dos manos y el golpe bajo con dos manos.
				SERVIR	Logra acoplar el servicio a la idea de juego de minivoley.
TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	aprende el significado y la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
				SUPERFICIE DE JUEGO	Recrea fisicamente el espacio de juego y donde entrena habitualmente.
				ELEMENTOS DE JUEGO	Recrea fisicamente los elementos de juego que utiliza habitualmente
		2	REGLAMENTACION	REGLAS DE JUEGOS DEPORTIVOS	logra a traves de juegos deportivos grupales adaptarse a un rol dentro de los limites de juego
				REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
				CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DE MINIVOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves de la opinion de todos en clase y la aclaracion del profesor.
		3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases prescenciales.
					logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
					Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
				ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá

PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
				DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
				AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
				RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
		2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
				NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
				DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
				CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
					aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
		3	MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
					Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
				IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	Identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
				OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, fisico y tecnico, no el de los demas compañeros.
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	logra visualizarse en un rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
					conoce varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
		2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
				MINI VOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves del juego.
		3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ILUSTRACIONES	ilustrara el campo de juego y los elementos deportivos de uso cotidiano en los entrenamientos
		4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
					participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
		5	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	Aprendera y ejecutará la modalidad de FLAG FUTBOL
					aprendera y ejecutará la modalidad del pacífico SPRAY
					Aprenderá y ejecutará la modalidad de Kick ball

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

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	REACCION	interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estímulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
				COORDINACION	logra reconocer sus segmentos y las posibilidades de ultilizacion de los mismos en ejercicios anaerobicos corrdinativos que involucren la conecion visopedica y viso manual.
				EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				AGILIDAD	manipula diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
				ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después)
				ORIENTACION	logra orientarse y conocer con respecto a su entorno, las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	reconoce su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el ATRAPAR ELEMENTOS.
				RODAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el RODAR.
				EMPUJAR, LANZAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el LANZAR.
FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
		2	RESISTENCIA	RESISTENCIA DE BASE.	Experimenta el concepto de resistencian de base
				COORDINACION, EJERCICIOS ANAEROBICOS CORTOS	Coordinar y automatizar los ejercicios de elevacion de la temperatura corporal la inicio de la practica deportiva.
		3	VELOCIDAD	ANTICIPACION Y REACCION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
		4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Aprende los ejercicios de elongación y los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.

TECNICO	**DESTREZAS**	**1**	**JUEGOS DEPORTIVOS**	JUEGOS EN EQUIPO SIN ELEMENTO	logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.
				JUEGOS DE ATAQUE CON ELEMENTO	logra poner a prueba los roles asignados en el juego.
				JUEGOS DE DEFENSA CON ELEMENTO	logra adaptarse al juego grupal.
				JUEGO REGLAMENTADO	logra comprender el concepto de las reglas en el juego
				JUEGO CON COMPAÑERO	logra identificar distintos grupos para desarrollar el juego (parejas, trios, etc)
		2	**FORMACION DEPORTIVA BASICA**	FORMACION DE UN JUGADOR POLIVALENTE	se formará de manera general para lograr los fundamentos de su motricidad que le permitan resolver prerrequisitos motores de cualquier especialidad deportiva
				FORMAS JUGADAS	Interioriza de forma jugada los distintos fundamentos deportivos que comprometen a la totalidad de capacidades motrices del jugador.
				MINI VOLEY	Reduce las acciones complejas de juego en situaciones simplificadas.
					comprende los conceptos de, cantidad de jugadores por equipo, dimensiones del espacio de juego, la red , el elemento de juego, las reglas basicas y acciones del voleibol por medio del pre deportivo.
		3	**SIN ELEMENTO**	JUEGO Y CONTROL DE BALON	Asume su rol de participante en un equipo o en un juego con compañero
					interioriza el concepto de controlar el balon (evitar que caiga al piso)
					articula los juegos predeportivos con el control del balon.
				DESPLAZAMIENTOS	domina el cambio de posición de un lugar a otro concreto de la cancha donde el jugador deberá ejecutar el golpeo al balón con una colocación adecuada para realizar un gesto técnico correcto y eficaz
					aprende a efectuar el golpeo desde parado y nunca en movimiento.
		4	**FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS**	LOS TOQUES DE DEDOS Y ANTEBRAZO	trabaja la posicion de inicio de las extremidades en la ejecución del voleo.
					mejora la posición del contacto (colocación de las manos y superficies planas de antebrazos, forma de copa de las manos e índices y pulgares en forma de triángulo).
					mejora el golpeo del balon, la percepcion de la posicion del mismo y la ubicación del cuerpo para la respuesta motora de la accion de juego.
		5		EL SERVICIO	domina los servicios bajos y altos.
					logra la independencia del movimiento de la muñeca con respecto al brazo.
					ejecuta la combinacion de movimientos del tren inferior (pasos) y del tren superior (gesto tecnico del brazo).

TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	aprende el significado y la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
				SUPERFICIE DE JUEGO	Recrea fisicamente el espacio de juego y donde entrena habitualmente.
				ELEMENTOS DE JUEGO	Recrea fisicamente los elementos de juego que utiliza habitualmente
		2	**REGLAMENTACION**	REGLAS DE JUEGOS DEPORTIVOS	logra a traves de juegos deportivos grupales adaptarse a un rol dentro de los limites de juego
				REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
				CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DE MINIVOLEY	aprende la estructura del minivoley a traves de la opinion de todos en clase y la aclaracion del profesor.
		3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases prescenciales.
					logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
					Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
				ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá
PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
				DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
				AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
		2		RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
			HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
				NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
				DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
		3		CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
					aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
			MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
		4			Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
				IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	Identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
				OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, fisico y tecnico, no el de los demas compañeros.

RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION Y TRADICIONALES	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	se adapta al rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
					se divierte con varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
		2	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
		4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
					participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
		5	DEPORTES ALTERNATIVOS	DEPORTES NO CONVENCIONALES	se divierte y aprende la modalidad de FLAG FUTBOL
					se divierte y aprende la modalidad del pacífico SPRAY
					se divierte y Aprende la modalidad de Kick ball

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

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	REACCION	interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estímulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
				COORDINACION	logra reconocer ordenar y sincronizar sus fuerzas motrices internas con respecto a los estimulos externos para mejorar coordinacion en el juego
				EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				AGILIDAD	domina diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
				ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después)
				ORIENTACION	domina las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	Realiza multisaltos y lanzamientos para mejorar su preparacion especifica.
				RODAR	domina las caidas laterales con giro
				EMPUJAR, LANZAR	realiza varios tipos de lanzamientos acordes con los fundamentos tecnicos del deporte.

FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	FUERZA EXPLOSIVA (DETERMINANTE)	desarrolla la capacidad de realizar ejercicios con cargas livianas a la maxima velocidad
					logra a traves de los trabajos de multi saltos, lanzamientos de distancia, pliometricos y tecnicos cortos (max 15") mejorar esta capacidad.
				FUERZA RESISTENCIA	Logra a traves de circuitos y estaciones con mas tiempo de ejecucion (45" a 1:30') para potenciar esta capacidad.
		2	**RESISTENCIA**	RESISTENCIA AEROBICA DE BASE	desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.
				RESISTENCIA MUSCULAR Y ANAEROBICA DE BASE	potencia su resistencia anaerobica, condicionante fundamental en el voleibol.
		3	**VELOCIDAD**	VELOCIDAD DE REACCION	logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.
		4	**FLEXIBILIDAD**	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Desarrolla los ejercicios de elongación e identifica los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.
TECNICO	**DESTREZAS**	**1**	**SIN ELEMENTO**	JUEGO Y CONTROL DE BALON	Asume su rol de participante en un equipo o en un juego con compañero
					interioriza el concepto de controlar el balon (evitar que caiga al piso)
					articula los juegos predeportivos con el control del balon.
				DESPLAZAMIENTOS	domina el cambio de posición de un lugar a otro concreto de la cancha donde el jugador deberá ejecutar el golpeo al balón con una colocación adecuada para realizar un gesto técnico correcto y eficaz
		2			aprende a efectuar el golpeo desde parado y nunca en movimiento.
			FUNDAMENTOS CON ELEMENTO BASICOS	LOS TOQUES DE DEDOS Y ANTEBRAZO	trabaja la posicion de inicio de las extremidades en la ejecución del voleo.
					mejora la posición del contacto (colocación de las manos y superficies planas de antebrazos, forma de copa de las manos e índices y pulgares en forma de triángulo).
					mejora el golpeo del balon, la percepcion de la posicion del mismo y la ubicación del cuerpo para la respuesta motora de la accion de juego.
		3		EL SERVICIO	domina los servicios bajos y altos.
					logra la independencia del movimiento de la muñeca con respecto al brazo.
					ejecuta la combinacion de movimientos del tren inferior (pasos) y del tren superior (gesto tecnico del brazo).
		4	**FUNDAMENTO AVANZADO**	RECEPCION DE SERVICIO	aprende la funcion de juego de la recepción (pase a colocador en la red)
					domina la recepcion de servicios elevados (faciles)
					domina la recepción de servicios desde distintas trayectorias y velocidades.
				PASE DE COLOCACION	entiende la función del segundo toque o pase de colocación al rematador en el juego.
					se anticipa corporalmente en cuanto ve la trayectoria y velocidad de diferentes recepciones del compañero.
					domina varios pases de colocacion (a 4, a opuesto, a central rapida, a zagero o toque en zona)
		5		EL REMATE	coordina el tren inferior para la entrada al remate.
					coordina el tren superior en el momento de la batida
					coordina la verticalidad del salto y el golpeo en la máxima elongación del brazo y el tren inferior.
				EL BLOQUEO	afianza la posición corporal inicial
					afianza la verticalidad del salto y los desplazamientos previos
					articula el trabajo con balón

TACTICO		**1**	**FUNDAMENTACION TACTICA**	SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO	domina el sistema de recepción en W, cubriendo con mas jugadores todas las zonas de juego.
					Articula el gesto técnico del antebrazo con los dezplazamientos previos al golpeo, en un rol de equipo en diferentes sistemas de recepcion de servicio
				DEFENSA EN CAMPO	desarrolla el concepto de control de balón, evitando que el mismo haga contacto con la superficie propia de la cancha
					se posiciona correctamente dentro de un sistema de defensa.
		2			logra salvar la mayor cantidad de balones provenientes del campo contrario.
				SISTEMAS DEFENSIVOS	experimenta todos los roles de defensa en un sistema desde el más básico a lo más complejo.
					automatiza sus desplazamientos y gestos técnicos en uno o más sistemas defensivos.
				APOYOS AL ATAQUE	trabaja las transiciones de defensa ataque (k1 y k2)
		3			automatiza diferentes acciones de juego donde se obligue al deportista a salvar el balón proveniente del bloqueo.
				SISTEMAS DE JUEGO	domina el sistema universal 6 x 6 (6 jugadores defienden, 6 jugadores atacan, y 6 jugadores levantan con la rotación)
					domina el sistema de juego con dos pasadores en juego cruzados en la rotación. (4 x 2)
					domina el sistema de juego con un pasador y el concepto de infiltración (5 x 1)
TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE VOLEIBOL	comprende la estructura del voleibol partiendo de su saber común.
		2	**REGLAMENTACION**	REGLAS DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	conoce los pilares basicos del reglamento del voleibol con juegos predeportivos del mismo.
				CONSTRUCCION DEL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL	aprende la estructura del reglamento del voleibol.
		3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	HIGIENE, SALUD Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Fomenta los habitos de higiene personal y cuidado de bioseguridad para las clases prescenciales.
					logra entender las necesidades del cuidado personal y la seguridad en la pandemia fuera de lo deportivo.
					Aplica el protocolo de bioseguridad expedido por Facatativá para la practica deportiva.
				ROL DE DEPORTISTA	se reconoce como deportista de una escuela de formación de INDEPORTES cundinamarca, representando al municipio de Facatativá

PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	JUEGO LIMPIO	Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.
				DISCIPLINA	Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.
				AUTOESTIMA	Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.
		2		RESPETO	Promueve el respeto al profesor, al adversario y a los compañeros de entrenamiento.
			HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE Y PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.
				NUTRICION	aprende aspectos básicos de la nutrición de un deportista.
				DESCANSO	aprende la importancia del descanso y el sueño para un deportista que entrena voleibol tres veces por semana
		3		CONCIENCIA DEPORTIVA	Logra automatizar el hábito de practicar una o varias modalidades deportivas para el resto de su vida
					aprende la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para cualquier actividad deportiva que realice.
			MOTIVACIÓN	COMUNICACIÓN A TRAVES DEL JUEGO	aprenderá a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente,
		4			Logra integrarse y cooperar en pequeños grupos
				IMPORTANCIA DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO	Identifica siempre la tarea de entrenamiento a ejecutar mediante la ejemplificacion del profesor.
				OBJETIVOS INDIVIDUALES	logra establecer sus propias metas teniendo en cuenta su repertorio motriz, fisico y tecnico, no el de los demas compañeros.
RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION Y TRADICIONALES**	JUEGOS DEPORTIVOS CON COMPAÑERO Y GRUPALES.	se adapta al rol de equipo para la consecución de diferentes metas.
					se divierte con varios juegos deportivos tradicionales como, ponchados, la lleva, yermis, entre otros
		2	**JUEGOS PRE DEPORTIVOS**	JUEGOS PRE DEPORTIVOS DEL VOLEIBOL	mejora los fundamentos tecnicos con formas jugadas del voleibol
		4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	FESTIVAL POLIMOTOR	participará en el festival polimotor interno por categorias.
					participará en un festival polimotor con las demas escuelas de formacion del municipio
		5	**DEPORTES ALTERNATIVOS**	DEPORTES NO CONVENCIONALES	se divierte y aprende la modalidad de FLAG FUTBOL
					se divierte y aprende la modalidad del pacífico SPRAY
					se divierte y Aprende la modalidad de Kick ball

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: FACATATIVA
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 8; 00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	SANTA ISABEL		SANTA ISABEL	SANTA ISABEL				
8:00 AM A 9:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	SANTA ISABEL		SANTA ISABEL	SANTA ISABEL				
2:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	SANTA ISABEL		COMPLEJO DEPORTIVO	SANTA ISABEL				
3:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	SANTA ISABEL		COMPLEJO DEPORTIVO	SANTA ISABEL				
4:00 PM A 5:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	SANTA ISABEL		COMPLEJO DEPORTIVO	SANTA ISABEL				
5:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	SANTA ISABEL		COMPLEJO DEPORTIVO	SANTA ISABEL				

NOMBRE MONITOR

12 SESIONES DE ENTRENAMIENTO INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-mar	Complejo deportivo	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**x**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: inicio de entrenamientos.

Objetivo Especifico: introducir al niño a su proceso de adaptacion al deporte y a sus compañeros.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de las personas que tienen sus documentos de inscripción al dia. 2. se intercambian datos con los padres de familia para la comunicación por grupo de whatsapp.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de un juego por comandos, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
Crea experiencias perceptivas con diferentes elementos físicos, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente la velocidad de los objetos (balón, tacos, aros y otros)	Reacción		x	10	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juegos en equipo sin elemento.	**x**		x	**20**	
logra analizar las partes del cuerpo involucradas en el juego.	**x**		x	**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: adaptar al niño a la rutina de entrenamiento.

Objetivo Especifico: introducir al niño a su proceso de adaptacion al deporte y a sus compañeros.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de las personas que tienen sus documentos de inscripción al dia. 2. se intercambian datos con los padres de familia para la comunicación por grupo de whatsapp.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
interioriza 5 golpes basicos en espacio reducido (antebrazo der-izq, antebrazo alterno, antebrazo junto, voleo.)	**x**			**20**	
realiza los 5 ejercios basicos por intervalos de tiempo 30 segundos y 1 minuto.	**x**			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: posiciones y desplazamientos básicos							
Objetivo Especifico: aprender la posición inicial para el golpe de antebrazo y voleo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
desarrolla la capacidad de realizar ejercicios con cargas livianas a la maxima velocidad	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del reglamento de voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
realiza ejercicios de equilibrio con balon (propiocepcion) en las posiciones de golpe bajo de antebrazos.	**x**			**20**	
realiza ejercicios de equilibrio con balon (propiocepcion) en la posicion de voleo para mejroar la posición de los codos muñecas y dedos.	**x**			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-mar	**Lugar:** Complejo dep.	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: introduccion a fundamentos básicos							
Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 1							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
logra a traves de los trabajos de multi saltos, (max 15" x serie) mejorar esta capacidad junto con el sistema energetico de los fosfagenos.	Fuerza	pliometría	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del reglamento de voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
realiza ejercicios tecnicos de golpe de antebrazo con dificultad progresiva	**x**			**10**	
experimenta el golpe de antebrazo individual (golpe antebrazo derecha, golpe antebrazo izquierda, golpe alterno).	**x**			**15**	
3. repite los ejercicios cambiando la posicion corporal (sentado)	**x**			**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-mar	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	4	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	6	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	10	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamientos de balon para atrapar con las manos en triangulo.	**x**			**13**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamiento + 1 voleo para seguido atrapar con las manos en triangulo.	**x**			**13**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamiento + voleo continuo sin dejar caer balon al piso.	**x**			**13**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 2

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	5	
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.	Reacción	x	5
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.		x	10
16.			
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 1 golpe de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 3 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 10 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza golpes de antebrazo junto seguido durante 1 minuto	**x**			**10**
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-mar	**Lugar:** Complejo dep.	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentos básicos en pared

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo en pared 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
logra a traves de los trabajos de multi saltos, lanzamientos de distancia, pliometricos y tecnicos cortos (max 15'') mejorar esta capacidad.	Fuerza	explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
	coordinacion		
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
equilibrio con balón en posicion de antebrazo junto contra la pared	**x**			**4**
golpe con derecha en pared	**x**			**4**
golpe con izquerda en pared	**x**			**4**
5 golpes cada brazo en pared	**x**			**4**
alterno en pared	**x**			**4**
antebrazo junto en pared	**x**			**4**
repeticion de ejercicios sentados junto a la pared	**x**			**16**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fundamentos básicos							
Objetivo Especifico: Golpe de voleo 2							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
reconoce, ordena y sincroniza sus fuerzas motrices internas con respecto a los estimulos externos para mejorar coordinacion en el juego	coordinacion	x	10
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.		x	10
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
realiza voleo en posicion acostado, sentado, de rodillas y de pie, concentrando la atencion en el movimiento de las muñecas con el balon	**x**			**10**
realiza el voleo mientras hace una transicion de sentado a acostado	**x**			**10**
realiza el voleo mientras hace una transicion de rodillas a de pie	**x**			**10**
realiza el voleo mientras hace una transicion desde acostado hasta ponerse de pie pasando por todas las posiciones vistas.	**x**			**10**
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 09**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: GOLPE DE ARRIBA CON GLOBO							
Objetivo Especifico: MANTENER EL GLOBO EN EL AIRE A DOS MANOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
coordinacion dinamica general en movimiento mediante saltos, skiping, jumping jacks y	coordinacion		x	10	
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
identifica el valor de la amistad, el cual se esta trabajando por parte del inStituto de deportes de Facatativá			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpea el globo con dos manos sobre la cabeza sin dejar caer al suelo.	**x**			**12**	
variante del ejercicio en movimiento libre y dentro de una zona.	**x**			**12**	
realiza el golpe de arriba a dos manos sentado	**x**			**12**	
realiza el golpe de arriba a dos manos desde acostado	**x**			**12**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-mar	**Lugar:** Complejo dep.	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2**:00 pm	**N° de sesión:** 10		**N° de semana:** 04
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Golpe de voleo con globo							
Objetivo Especifico: evitar el contacto del globo con el piso							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.		llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.		Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.		Calentamiento / elongación	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	5	
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
trabajo de atrapar y lanzar pelota pequeña, trabajo lanzar y atrapar balón de voleibol	diferenciacion cinestecia		x	15	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
reflexion sobre Adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpe individual de arriba con globo a dos manos en trayectoria especifica (linea, ida y vuelta, ciculos.)	**x**			**10**	
golpe individual en red, pasando globo por encima sin dejarlo caer del lado contrario de la red. (variante de altura)	**x**			**10**	
Parejas golpe de globo a dos manos de arriba a 2 mts sin dejar caer al piso	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2**:00 pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: golpe de globo en pequeños grupos						
Objetivo Especifico: Golpe de voleo con dominio espacial						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
circuito polimotor, saltos, desplazamientos, lanzamientos.	coordinacion			10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpe con globo de arriba a dos manos a distancia por parejas	**x**			**10**	
golpe con globo de arribaa dos manos por parejas en red maximo 3 toques	**x**			**10**	
en trios a distancia golpe de arriba sin dejar caer el balon	**x**			**10**	
en red baja por equipos, juego con globo a no dejar caer el balon en propia zona.	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-mar	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2**:00 pm	**N° de sesión:** 12		**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: golpe de voleo con globo en equipo							
Objetivo Especifico: interiorizar el voleo con globo dentro de un rol de equipo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves de juegos por parejas sin contacto, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
desarrolla la capacidad de realizar ejercicios isometricos con la carga corporal en intervalos de tiempo.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el reglamento de voleibol, desde un juego predeportivo con globo.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
en parejas voleo con globo sentados	**x**			**10**	
en parejas voleo con globo con desplazamiento lateral el cancha	**x**			**10**	
en 2 filas a cada lado de red juego de pase de globo a zona contraria	**x**			**10**	
juego rey de cancha por parejas. Se queda en cancha el equipo que logre que su oponente deje caer el globo en zona propia.	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

12 SESIONES DIARIAS FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: inicio de entrenamientos.
Objetivo Especifico: introducir al joven a su proceso de adaptacion al deporte y a sus compañeros.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. se toma registro de las personas que tienen sus documentos de inscripción al dia. 2. se intercambian datos con los padres de familia para la comunicación por grupo de whatsapp.		llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.		Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.		Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
interioriza 5 golpes basicos en espacio reducido (antebrazo der-izq, antebrazo alterno, antebrazo junto, voleo.)	**x**			**20**	
realiza los 5 ejercios basicos por intervalos de tiempo 30 segundos y 1 minuto.	**x**			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-mar	**Lugar:** Presencial	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: posiciones y desplazamientos básicos

Objetivo Especifico: aprender la posición inicial para el golpe de antebrazo y voleo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
desarrolla la capacidad de realizar ejercicios con cargas livianas a la maxima velocidad	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del reglamento de voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
realiza ejercicios de equilibrio con balon (propiocepcion) en las posiciones de golpe bajo de antebrazos.	**x**			**20**	
realiza ejercicios de equilibrio con balon (propiocepcion) en la posicion de voleo para mejroar la posición de los codos muñecas y dedos.	**x**			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-mar	**Lugar:** Presencial	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fundamentos básicos							
Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 1							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
logra a traves de los trabajos de multi saltos, (max 15" x serie) mejorar esta capacidad junto con el sistema energetico de los fosfagenos.	Fuerza	pliometría	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del reglamento de voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
realiza ejercicios tecnicos de golpe de antebrazo con dificultad progresiva	**x**			**10**	
experimenta el golpe de antebrazo individual (golpe antebrazo derecha, golpe antebrazo izquierda, golpe alterno).	**x**			**15**	
3. repite los ejercicios cambiando la posicion corporal (sentado)	**x**			**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-mar	**Lugar:** Santa isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	4	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	6	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	10	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamientos de balon para atrapar con las manos en triangulo.	**x**			**13**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamiento + 1 voleo para seguido atrapar con las manos en triangulo.	**x**			**13**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamiento + voleo continuo sin dejar caer balon al piso.	**x**			**13**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-mar	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fundamentos básicos							
Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 2							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	5	
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.	Reacción		x	5	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 1 golpe de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 3 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 10 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza golpes de antebrazo junto seguido durante 1 minuto	**x**			**10**
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 06**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fundamentos básicos							
Objetivo Especifico: Golpe de voleo 2							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
reconoce, ordena y sincroniza sus fuerzas motrices internas con respecto a los estimulos externos para mejorar coordinacion en el juego	coordinacion	x	10
	Reacción		

8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.		x	10
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
realiza voleo en posicion acostado, sentado, de rodillas y de pie, concentrando la atencion en el movimiento de las muñecas con el balon	**x**			**10**
realiza el voleo mientras hace una transicion de sentado a acostado	**x**			**10**
realiza el voleo mientras hace una transicion de rodillas a de pie	**x**			**10**
realiza el voleo mientras hace una transicion desde acostado hasta ponerse de pie pasando por todas las posiciones vistas.	**x**			**10**
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-mar	**Lugar:** Presencial	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentos básicos en pared

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo en pared 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
logra a traves de los trabajos de multi saltos, lanzamientos de distancia, pliometricos y tecnicos cortos (max 15'') mejorar esta capacidad.	Fuerza	explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
	coordinacion		
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
equilibrio con balón en posicion de antebrazo junto contra la pared	**x**			**4**
golpe con derecha en pared	**x**			**4**
golpe con izquerda en pared	**x**			**4**
5 golpes cada brazo en pared	**x**			**4**
alterno en pared	**x**			**4**
antebrazo junto en pared	**x**			**4**
repeticion de ejercicios sentados junto a la pared	**x**			**16**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 08**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: GOLPE DE ARRIBA CON GLOBO							
Objetivo Especifico: MANTENER EL GLOBO EN EL AIRE A DOS MANOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
coordinacion dinamica general en movimiento mediante saltos, skiping, jumping jacks y	coordinacion		x	10	
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
identifica el valor de la amistad, el cual se esta trabajando por parte del inStituto de deportes de Facatativá			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpea el globo con dos manos sobre la cabeza sin dejar caer al suelo.	**x**			**12**	
variante del ejercicio en movimiento libre y dentro de una zona.	**x**			**12**	
realiza el golpe de arriba a dos manos sentado	**x**			**12**	
realiza el golpe de arriba a dos manos desde acostado	**x**			**12**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-mar	**Lugar:** Santa isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 7**:00 am	**N° de sesión: 9**		**N° de semana:** 04
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Golpe de voleo con globo							
Objetivo Especifico: evitar el contacto del globo con el piso							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.		llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.		Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.		Calentamiento / elongación	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	5	
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
trabajo de atrapar y lanzar pelota pequeña, trabajo lanzar y atrapar balón de voleibol	diferenciacion cinestecia		x	15	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
reflexion sobre Adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpe individual de arriba con globo a dos manos en trayectoria especifica (linea, ida y vuelta, ciculos.)	**x**			**10**	
golpe individual en red, pasando globo por encima sin dejarlo caer del lado contrario de la red. (variante de altura)	**x**			**10**	
Parejas golpe de globo a dos manos de arriba a 2 mts sin dejar caer al piso	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 7:00 am	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 04	
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 12 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: golpe de globo en pequeños grupos							
Objetivo Especifico: Golpe de voleo con dominio espacial							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
circuito polimotor, saltos, desplazamientos, lanzamientos.	coordinacion			10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpe con globo de arriba a dos manos a distancia por parejas	**x**			**10**	
golpe con globo de arribaa dos manos por parejas en red maximo 3 toques	**x**			**10**	
en trios a distancia golpe de arriba sin dejar caer el balon	**x**			**10**	
en red baja por equipos, juego con globo a no dejar caer el balon en propia zona.	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 7:00 am	**N° de sesión:** 11		**N° de semana:** 04
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: golpe de voleo con globo en equipo							
Objetivo Especifico: interiorizar el voleo con globo dentro de un rol de equipo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves de juegos por parejas sin contacto, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
desarrolla la capacidad de realizar ejercicios isometricos con la carga corporal en intervalos de tiempo.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el reglamento de voleibol, desde un juego predeportivo con globo.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
en parejas voleo con globo sentados	**x**			**10**	
en parejas voleo con globo con desplazamiento lateral el cancha	**x**			**10**	
en 2 filas a cada lado de red juego de pase de globo a zona contraria	**x**			**10**	
juego rey de cancha por parejas. Se queda en cancha el equipo que logre que su oponente deje caer el globo en zona propia.	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 7:00 am	**N° de sesión:** 12		**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: control de balon arriba a dos manos

Objetivo Especifico: lanzar y atrapar el balon de voleibol desde la posicion de arriba a dos manos. (voleo)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
trabajos de multi saltos a uno y dos pies, lanzamientos de balon de linea a linea para mejorar la capacidad en el tren superior e inferior.	Fuerza	explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos e isometricos de estabilizacion	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
reflexion sobre adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
lanzar y atrapar balón a dos manos en espacio libre desde arriba de cabeza a dos manos.	**x**			**10**	
lanzar y atrapar balón a dos manos en zona delimitada desde arriba de cabeza a dos manos.	**x**			**10**	
lanzar y atrapar balón a dos manos con un rebote de por medio obligando a extender rodillas y codos para mas altura.	**x**			**10**	
lanzar y volear balon seguido con rebote de por medio.	**x**			**10**	
parejas en red; lanzo balon arriba rebote y en voleo paso balon por encima de red a compañero	**x**			**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

12 SESIONES DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-mar	**Lugar:** Complejo dep.	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: inicio de entrenamientos.

Objetivo Especifico: introducir al joven a su proceso de adaptacion al deporte y a sus compañeros.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estructura de la sesion de clase.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de las personas que tienen sus documentos de inscripción al dia. 2. se intercambian datos con los padres de familia para la comunicación por grupo de whatsapp.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
interioriza 5 golpes basicos en espacio reducido (antebrazo der-izq, antebrazo alterno, antebrazo junto, voleo.)	**x**			**20**	
realiza los 5 ejercios basicos por intervalos de tiempo 30 segundos y 1 minuto.	**x**			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: posiciones y desplazamientos básicos							
Objetivo Especifico: aprender la posición inicial para el golpe de antebrazo y voleo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar el golpe de antebrazo y voleo en posición corporal idonea.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan y aprenden los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto e curpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
desarrolla la capacidad de realizar ejercicios con cargas livianas a la maxima velocidad	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del reglamento de voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
realiza ejercicios de equilibrio con balon (propiocepcion) en las posiciones de golpe bajo de antebrazos.	**x**			**20**	
realiza ejercicios de equilibrio con balon (propiocepcion) en la posicion de voleo para mejroar la posición de los codos muñecas y dedos.	**x**			**20**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): experimentar las diferentes posibilidades de golpe de antebrazo: individial, alterno, junto, desde la posición corporal de recepción.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
logra a traves de los trabajos de multi saltos, (max 15" x serie) mejorar esta capacidad junto con el sistema energetico de los fosfagenos.	Fuerza	pliometría	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el significado del reglamento de voleibol partiendo de su saber común.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
realiza ejercicios tecnicos de golpe de antebrazo con dificultad progresiva	**x**			**10**	
experimenta el golpe de antebrazo individual (golpe antebrazo derecha, golpe antebrazo izquierda, golpe alterno).	**x**			**15**	
3. repite los ejercicios cambiando la posicion corporal (sentado)	**x**			**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-mar	**Lugar: Complejo dep.**	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) mejorar la posicion del tren superior y el pase de dedos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	4	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	6	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	10	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamientos de balon para atrapar con las manos en triangulo.	**x**			**13**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamiento + 1 voleo para seguido atrapar con las manos en triangulo.	**x**			**13**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza lanzamiento + voleo continuo sin dejar caer balon al piso.	**x**			**13**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 2

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) mejorar el gesto tecnico del antebrazo desde diferentes planos corporales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL	Introduccion a la clase	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	5	
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
logra a traves de respuestas simples o complejas a un estimulo buscar y tomar la mejor decisión motora.	Reacción		x	5	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	10	
16.					
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 1 golpe de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 3 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 10 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza golpes de antebrazo junto seguido durante 1 minuto	**x**			**10**
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 2

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) automatizar el golpe y la posicion para el voleo por medio de ejercicios compuestos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
reconoce, ordena y sincroniza sus fuerzas motrices internas con respecto a los estimulos externos para mejorar coordinacion en el juego	coordinacion		x	10	
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Identifica sus mejores habilidades motoras, logrando confianza en si mismo y en sus posibilidades corporales.			x	10	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
realiza voleo en posicion acostado, sentado, de rodillas y de pie, concentrando la atencion en el movimiento de las muñecas con el balon	**x**			**10**	
realiza el voleo mientras hace una transicion de sentado a acostado	**x**			**10**	
realiza el voleo mientras hace una transicion de rodillas a de pie	**x**			**10**	
realiza el voleo mientras hace una transicion desde acostado hasta ponerse de pie pasando por todas las posiciones vistas.	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-mar	**Lugar:** Complejo dep.	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fundamentos básicos en pared

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo en pared 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) experimentar el estimulo respuesta de la pared usando el golpe y la posicion de antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes y se verifica los que tienen sus documentos de inscripción al dia.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves del método tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
logra a traves de los trabajos de multi saltos, lanzamientos de distancia, pliometricos y tecnicos cortos (max 15'') mejorar esta capacidad.	Fuerza	explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
	coordinacion		
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
equilibrio con balón en posicion de antebrazo junto contra la pared	**x**			**4**	
golpe con derecha en pared	**x**			**4**	
golpe con izquerda en pared	**x**			**4**	
5 golpes cada brazo en pared	**x**			**4**	
alterno en pared	**x**			**4**	
antebrazo junto en pared	**x**			**4**	
repeticion de ejercicios sentados junto a la pared	**x**			**16**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión: 08**	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Movimientos y desplazamientos especificos.

Objetivo Especifico: control de balón en el aire.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) evitar la caida del balón al piso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves del método intervalico tabatha (cardio HIIT), elevan su temperatura corporal con ejercicios cortos de alta intensidad, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
circuito de multi saltos, ejercicios pliometricos y movimientos tecnicos cortos en las 6 posiciones de juego (intensidad submaxima no mayor a 60 seg)	Resistencia	Anaerobica		15	
		aerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
circuito visopedico de 6 estaciones en posiciones de juego.	coordinacion		x	10	
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
se comunica con respeto hacia los compañeros y el entrenador en todos los momentos de la sesión.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
lanzamiento de balon individual desde abajo y atrapo en posicion baja	**x**			**4**	
lanzamiento de balon a dos manos desde arriba de la cabeza y atrapo en posicion de voleo	**x**			**4**	
parejas con dos balones, lanzo y atrapo balón a 2 mts estatico uno por arriba otro por abajo.	**x**			**4**	
parejas en movimiento lanzo y atrapo balon desde arriba a dos manos.	**x**			**4**	
parejas lanzo y atrapo en red desde abajo (recepción)y desde arriba a dos manos (voleo)	**x**			**4**	
juego individual de lanzamientos, el que deja caer balon pierde el turno.		**x**		**10**	
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión: 09**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: lanzamientos de balon con posicion corporal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) lanzar y atrapar balon sin dejar caer al piso y con el cuerpo posicionado.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
metodo fraccionado por repeticiones: rutina de core	Fuerza	pliometría	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
coordinacion dinamica general en movimiento mediante saltos, skiping, jumping jacks y	coordinacion		x	10	
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
identifica el valor de la amistad, el cual se esta trabajando por parte del inStituto de deportes de Facatativá			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
lanzo y atrapo por parejas en red, uno desde arriba (voleo) y otro desde abajo (recepcion)	**x**			**5**	
lanzo y atrapo por parejas cruzado, uno con pie derecho adelante, otro con pie izquierdo.	**x**			**5**	
juego lanzamientos individual sin dejar caer al	**x**			**10**	
juego lanzamientos por parejas libre pase	**x**			**10**	
pases antes de pasar balon al otro lado de la red.		**x**		**10**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-mar	**Lugar:** Complejo dep.	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 4**:00 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos						
Objetivo Especifico: posicion inicial del voleo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) ubicación del cuerpo para el segundo toque de voleo.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
test leyer	Resistencia de base	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
trabajo de atrapar y lanzar balon individual para repasar	diferenciacion cinestecia		x	10	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
reflexion sobre Adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2 filas en posicion 2 y 5 : fila 1 lanza balon al aire con rebote. Fila 2 espéra el rebote y atrapa balon sobre la cabez en posicion de voleo.	**x**			**5**	
variantes #1: fila 2 espera el rebote y volea en el puesto	**x**			**5**	
variante #2: fila 2 volea a fila 1	**x**			**5**	
variante #3: pie derecho e izquierdo adelante.	**x**			**5**	
2 va rotando a la deracha realizando voleo a fila 1.	**x**			**5**	
variante: sentido contrario pie adelante para el voleo.	**x**			**5**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 4**:00 pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de antebrazo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) interioriza el desplazarse despues de realizar una recepción.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
circuito de estaciones metodo fraccionado por repeticiones (tren superior, inferior y core)	Fuerza	pliometría	**x**	15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
	coordinacion				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
parejas: 1 lanza balon a media altura, 2 recepcion a las manos altas del compañero.	**x**			**10**	
variante #1: desplazamiento 1 metro adelante despues de hacer la recepción	**x**			**5**	
variante #2: desplazamiento lateral derecha e izquierda despues de la recepción.	**x**			**5**	
variante #3: desplazamiento en cruz tocando el piso despues de la recepción.	**x**			**5**	
juego de antebrazo por parejas sin dejar caer balon	**x**			**10**	
variante: juego grupal (rondo)		**x**		**10**	
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 12		**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) interioriza el desplazarse para realizar el voleo en posición.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves de juegos por parejas sin contacto, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	15	

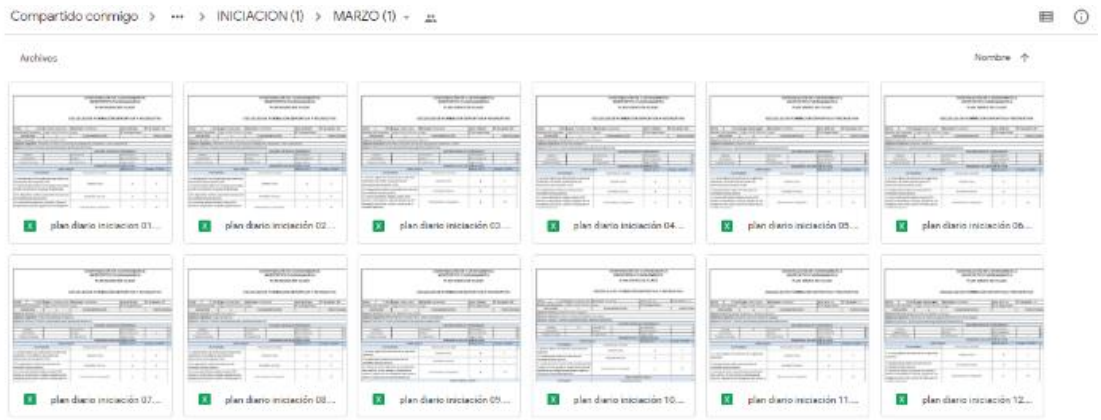
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
realiza ejercicios isometricos con la carga corporal en el metodo fraccionado por intervalos de tiempo.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
ejercicio competitivo shuttle run por equipos	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
aprende el reglamento de voleibol desde el juego predeportivo.			x	10	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
parejas: 1 lanza balon alto, 2 voleo al alire y segundo toque a las manos altas del compañero.	**x**			**10**	
variante #1: desplazamiento 1 metro adelante despues de hacer los dos toques de voleo	**x**			**5**	
variante #2: desplazamiento lateral derecha e izquierda despues de los dos toques de voleo	**x**			**5**	
variante #3: desplazamiento en cruz tocando el piso despues de los dos toques de voleo	**x**			**5**	
doble toque de voleo por parejas sin dejar caer balon	**x**			**10**	
variante: juego grupal solo 2 toques de voleo (rondo)	**x**			**10**	
7.					

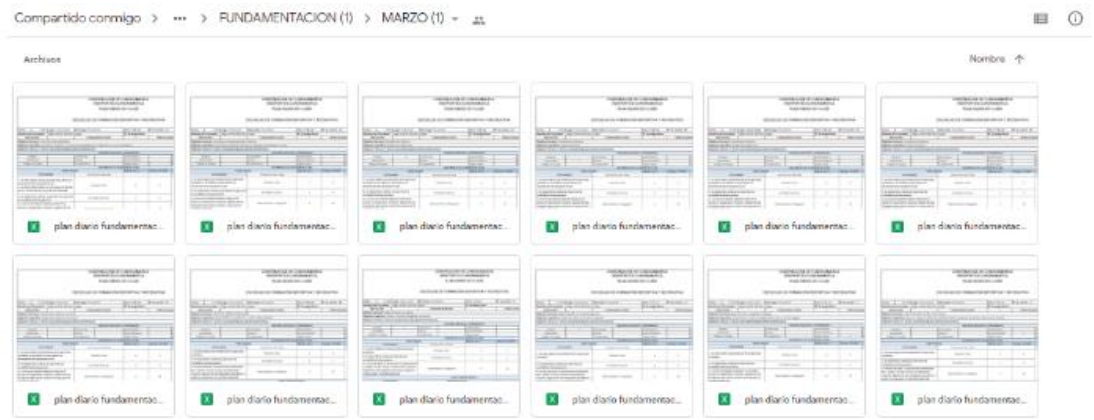
PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad	

Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

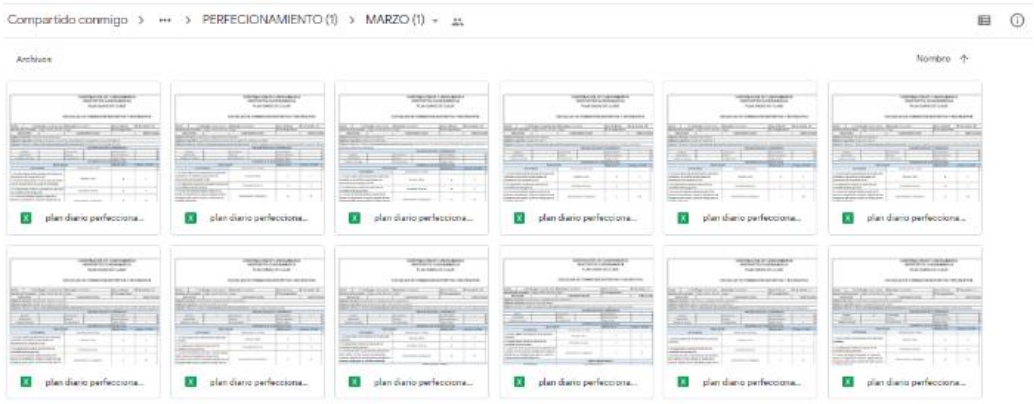
INICIACION



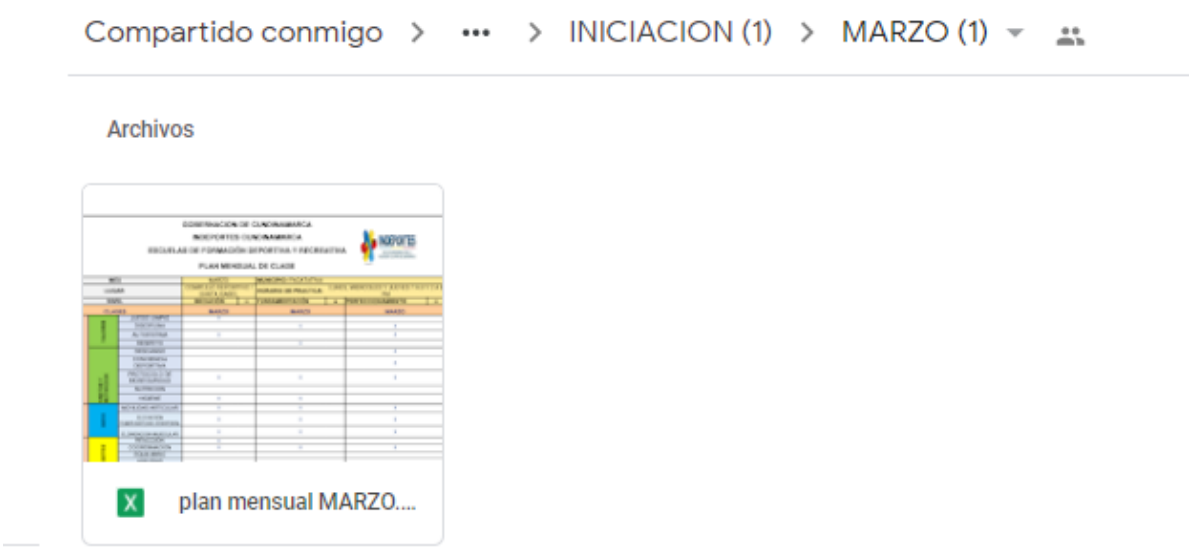
FUNDAMENTACION



PERFECCIONAMIENTO



PLAN MENSUAL EN EL DRIVE 25 FEB



PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR EN EL DRIVE



HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO EN EL DRIVE



PLAN MENSUAL DE MARZO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MARZO		**MUNICIPIO:** FACATATIVA			
LUGAR:				COMPLEJO DEPORTIVO / SANTA ISABEL		**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES, MIERCOLES Y JUEVES 7 A 9 Y 2 A 6 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES	JUEGO LIMPIO	x					
			DISCIPLINA			x		x	
			AUTOESTIMA	x				x	
			RESPETO			x			
		HABITOS Y MOTIVACION	DESCANSO					x	
			CONCIENCIA DEPORTIVA					x	
			PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD	x		x		x	
			NUTRICION						
			HIGIENE	x		x			
	PARTE INCIAL	INICIO	MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL	x		x		x	
			ELONGACION MUSCULAR	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	REACCION	x					
			COORDINACION	x		x		x	
			EQUILIBRIO						
			AGILIDAD						
			ANTICIPACION						
			ORIENTACION						
			SALTAR, ATRAPAR					x	
			RODAR						
			EMPUJAR, LANZAR			x			
		CAPACIDADES FISICAS	FUERZA					x	
			RESISTENCIA	x					
			VELOCIDAD			x			
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
		ELEMENTOS TECNICOS	JUEGOS DEPORTIVOS	x		x		x	
			FORMACION DEPORTIVA BASE	x		x			
			FUNDAMENTACION INICIAL SIN ELEMENTO					x	
			FUNDAMENTOS CON ELEMENTO						
			FUNDAMENTOS AVANZADOS						
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO						
			DEFENSA EN CAMPO						
			SISTEMAS DEFENSIVOS						
			APOYOS AL ATAQUE						
			SISTEMAS DE JUEGO						
		RECREACION	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x			
			JUEGOS PRE DEPORTIVOS					x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			DEPORTES ALTERNATIVOS						
	PARTE FINAL	VUELTA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

10. CERTIFICACION MUNICIPAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **DIEGO ANDRÉS SÁNCHEZ** identificado con **C.C. Nº 1.070.973.708** de Facatativá, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 15 al 28 de FEBRERO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el día 1 del mes de MARZO de 2022, en la ciudad de Facatativá.

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

IDRF INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
Facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

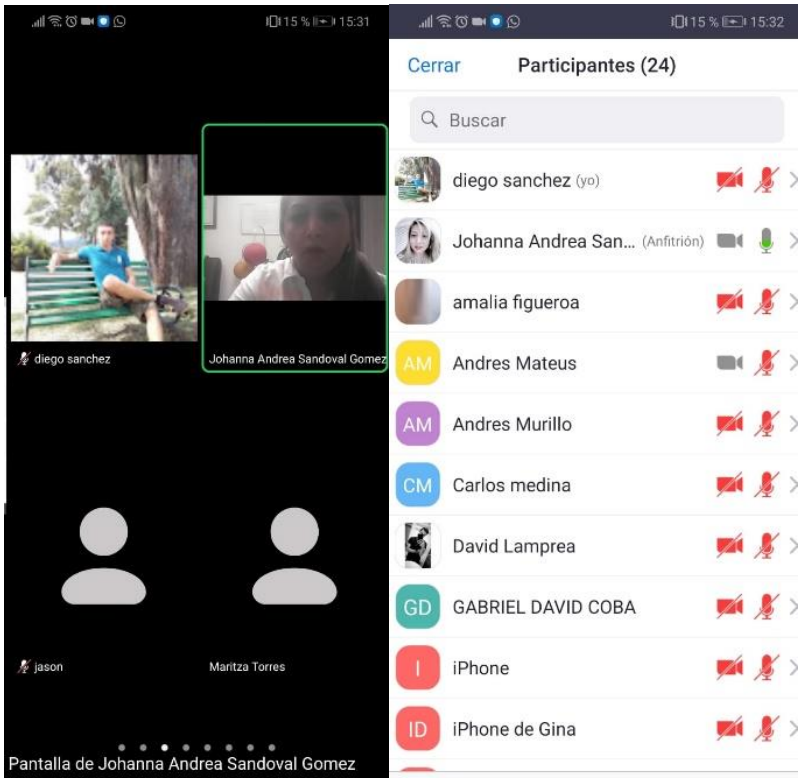
APOYO LOGISTICO 22 FEBRERO FACATATIVA



Presentación 11 febrero de 2022

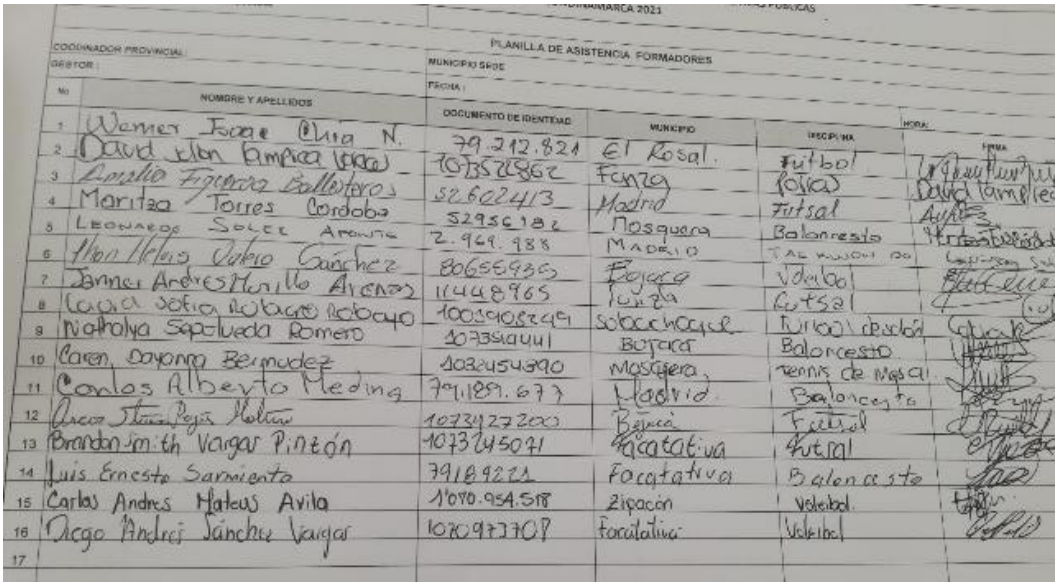


Reunión virtual 17 febrero



Capacitación 22 febrero

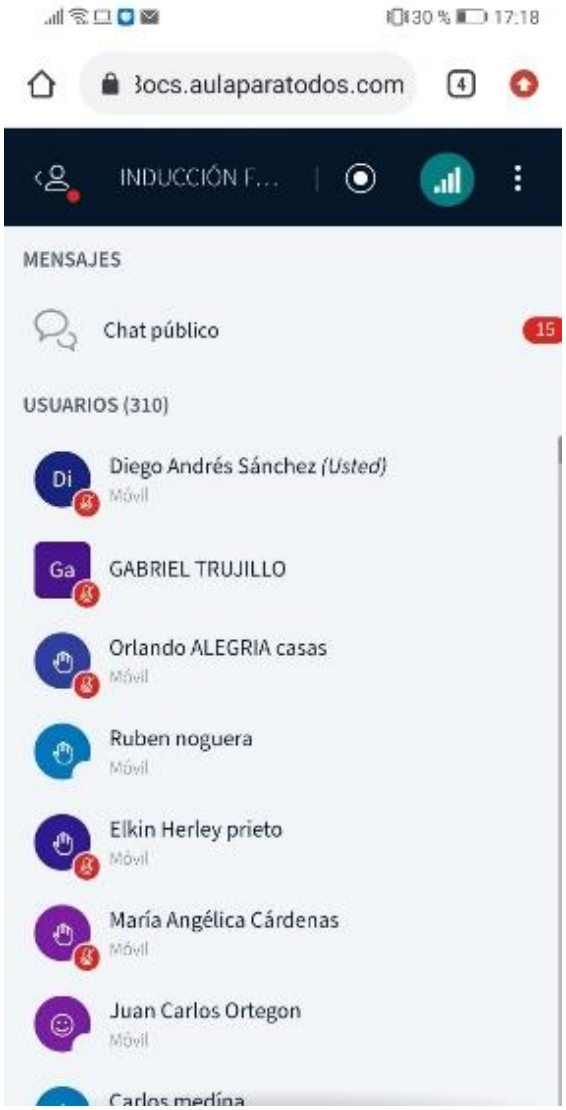




PLANILLA DE ASISTENCIA FORMADORES

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	HORA	FIRMA
1	Warner Jose Elia N.	79.212.821	El Rosal	Futbol		
2	David Alan Campos Vega	1073528962	Funza	Futbol		
3	Aquiles Figueroa Ballesteros	52.602413	Madrid	Futsal		
4	Maritza Torres Cordoba	52956182	Nosquera	Baloncesto		
5	LEONARDO SOLER ARANA	2.969.988	MADRID	TAE KWON DO		
6	Yhon Helmo Dario Sánchez	80656935	Fusagasuga	Voleibol		
7	Jarmer Andres Murillo Arenas	1144896S	Funza	Futsal		
8	Laura sofia Rubiano Rodriguez	1003908249	Sesquile	Futbol		
9	Nathalya Sepulveda Romero	1073944041	Bojaca	Baloncesto		
10	Karen Dayana Bermudez	1032454990	Mosquera	Tenis de Mesa		
11	Carlos Alberto Medina	7911859.677	Madrid	Baloncesto		
12	Juan Steven Rojas Molina	1073427200	Bojaca	Futbol		
13	Brandon smith Vargas Pinzón	1073745071	Facatativa	Futbol		
14	Luis Ernesto Sarmiento	7918922	Facatativa	Baloncesto		
15	Carlos Andres Mateus Avila	1070.954.518	Zipacón	Voleibol		
16	Diego Andres Sánchez Vargas	1070977707	Facatativa	Voleibol		
17						

Capacitación aula virtual para todos 24 febrero



ACTIVIDAD 14

