EVIDENCIAS INFORME GESTION CONTRACTUAL 01	
FORMADOR	JULIAN YESID GONZAEZ RODRIGUEZ
DEPORTE	VOLEIBOL
MUNICIPIO	ALBAN
CONTRATO N°	078
PERIODO INFORMADO	08/02/2022 AL 28/02/2022

OBLIGACION 1 ADJUNTO 1



OBLIGACION 2,3,8 ADJUNTO 2

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL PROVINCIA MAGDALENA CENTRO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVA DE VOLEIBOL

MUNICIPIO DE ALBAN

FORMADOR: JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ

2022.

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto tiene como finalidad dar a conocer los pasos que se desarrollarán durante el presente año en la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol para el 2021, teniendo en cuenta las necesidades de los niños y jóvenes del municipio de la provincia Magdalena Centro, así como la participación de la comunidad en general.

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo éste último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño y la niña al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

El concepto de Mini voleibol fue modificándose y actualmente se utiliza de tres formas diferentes:

- Iniciación y captación de futuros jugadores
- Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general.
- Un medio para el entrenamiento de jugadores de voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

De acuerdo al objetivo que deseamos lograr, adaptaremos las reglas de juego y le daremos un sentido competitivo o lúdico y formativo. Poco a poco se van modificando las medidas del campo de juego, la cantidad de integrantes del equipo, la pelota para los más pequeños es de un peso y tamaño inferior o mayor según corresponda, se disminuye o aumenta la altura de la red de acuerdo a las características de los niños y niñas, así como los objetivos planificados.

El juego del Mini voleibol se realiza utilizando modelos, llamados juegos reducidos: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4; los dos primeros pueden ser considerados como "ejercicios jugados", ya que deben asegurarse en ellos la continuidad de la acción, con consignas didácticas y adaptaciones espaciales. Los dos siguientes tiene mayor acento competitivo, y deber ser propuestos como "juegos ejercitados", favoreciendo la maduración táctica del niño y la inclusión de más elementos técnicos específicos.

JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de voleibol se construye con la intención de incluir a la comunidad en nuevos procesos formativos desde el deporte, aprovechando el voleibol como una actividad donde no existe un contacto físico que no promueva la violencia o actos agresivos; al ser un deporte de conjunto se pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos ya que estas habilidades sociales se ven ausentes en el diario vivir y por tal motivo se ve necesario la implementación de nuevas estrategias, que promuevan la sana convivencia además se genera un ambiente positivo y de recreación dentro del municipio alineándose de manera transversal con el plan de gobierno “Región que Progresa”.

Teniendo en cuenta que se va a estructurar un proceso pedagógico, con una formación física, intelectual, afectiva, social e incluyente.

Esto implica el abordaje de programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada uno eligiendo el deporte como salud, recreación o aprovechamiento del tiempo libre. Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los estudiantes y deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad

Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, se emplaza a una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

MARCO LEGAL

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.

OBJETIVOS

GENERAL

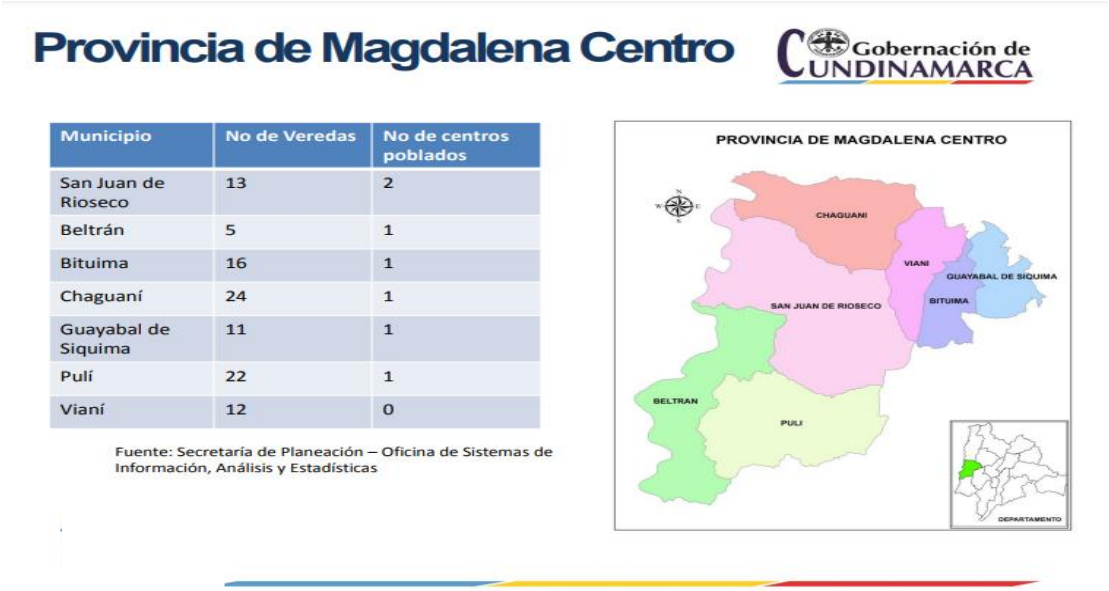
- Fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en esta disciplina, potenciando así las capacidades físicas, la condición técnica y táctica de los mismos.

ESPECÍFICOS

- Masificar la práctica del voleibol en los municipios de la provincia Magdalena Centro en las diferentes categorías tales como Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento actuando transversalmente con la formación en valores en los niños, niñas jóvenes y adolescentes.

- Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.
- Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.
- Evaluar el desempeño físico y la capacidad motriz de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia Magdalena Centro a través de test diagnósticos, de control y seguimiento y finales en aras de identificar posibles talentos deportivos que contribuyan a la postre a los altos logros deportivos del departamento.
- Ejecutar un plan de trabajo en unidad de criterios técnicos, físicos y tácticos que conlleven a la formación deportiva de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro al óptimo rendimiento deportivo tanto en edades de formación como a futuro en rendimiento.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA



Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas.

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
MUNICIPIOS QUE LA COMPONEN	
Beltrán	Bituima
Chaguaní	Guayabal de Síquima
Pulí	Vianí
San Juan de Rioseco	

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
POBLACIÓN – HABITANTES	
Beltrán	2197
Chaguaní	3981
Bituima	2520
Guayabal de Síquima	3638
Pulí	2999
San Juan de Rioseco	9670
Vianí	4191
TOTAL:	**28729**

Tomado de: Secretaría de Planeación de Cundinamarca/Oficina Sistemas de Información Análisis y Estadísticas / www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/834c06dc-16da-4aaa-988f-a11b6198e55d/DIAGNOSTICO

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Historia del Voleibol

Creador:



Profesor William G Morgan nació (1870-1942) en Nueva York Estados Unidos y es conocido como el creador del voleibol, teniendo como primer nombre “Mintonette”



Originado en YMCA College en Springfield Estados Unidos.

Creado ante la necesidad de practicar un deporte sin contacto corporal, preestableciendo una red como en el tenis pero inicialmente de 1.98 cm, así mismo también se introdujo un balón o pelota que preliminarmente fue una vejiga de baloncesto para posteriormente cambiarla por una pelota fabricada especialmente para este deporte que fue cubierta de cuero, con un tubo interior de goma, su circunferencia no era inferior a 25 ni superior a 27 pulgadas (63,5 cm y 68,6 cm, respectivamente), y su peso no inferior a 9 y no más de 12 onzas (252 gr y 336 gr, respectivamente). Posteriormente se comenzaron a realizar las reglas del voleibol mediante una solicitud al Dr. Frank Wood y John Lynch y que las hicieran con base en las sugerencias dadas por ellos. Tiempo después mediante una exhibición en YMCA se dio a conocer el deporte y dentro de ella se explicó que así como se podía practicar en coliseo también podía hacerse al aire libre (lo que hoy se conoce como Voley Playa). Como inicialmente el profesor Morgan había establecido que se le denominara “Mintonette” a este deporte, durante la exposición el profesor Alfred T. Halstead noto que los movimientos y golpes de la pelota podían dar nombreal deporte y es por esto que se reemplazó por “VolleyBall”.

ORGANIZACIÓN Y AUTORIDADES

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL





Tamaño	Peso
62-64 cm aprox	190-220 grs. aprox.

DIMENSIONES *Y ALTURAS DE RED*

MASCULINO

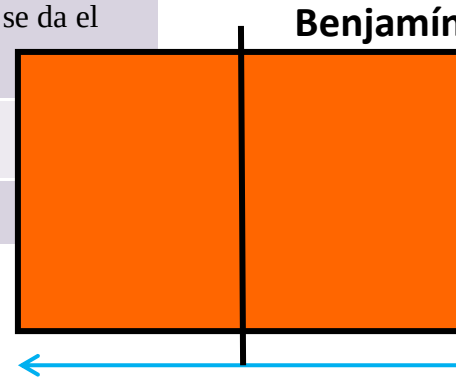
Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.43 cm**
Juvenil	**2.43 cm**
Sub 21	**2.43 cm**
Sub 23	**2.43 cm**
Mayores	**2.43 cm**

FEMENINO

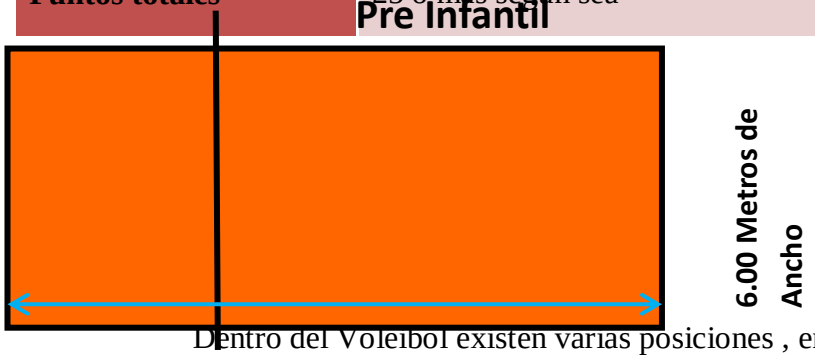
Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.20 cm**
Juvenil	**2.24 cm**
Sub 21	**2.24cm**
Sub 23	**2.24cm**
Mayores	**2.24 cm**

Benjamín	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados

Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No, hay 3 jugadores en campo y uno sentado mientras se da el cambio de punto.
Jugadores en Campo	3 jugadores en juego
Puntos totales	21 o más según sea



Pre Infantil	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No hay, el sistema de juego es 6 – 0
Jugadores en Campo	4 jugadores en juego
Puntos totales	25 o más según sea



Dentro del Voleibol existen varias posiciones , entre ellas hay denominaciones como los ofensivos y los zagueros, y específicamente hay:

- Armadores
- Centrales
- Opuestos
- Auxiliares / Receptores Punta
- Líberos

Descripción detallada desde el perfil Psicológico, táctico, técnico y Físico.

Pero como la categoría en cuestión es Benjamín y Pre infantil hay que aclarar que no existen posiciones fijas y que la filosofía del juego es que todos lo niños y niñas aprendan y sepan hacer cualquiera de las acciones técnicas, es decir que la especialización no es temprana.

Tipo de Jugador	
Zagueros	
Receptores	Recepción de saque
Defensa	Defensa de Campo
Libero	

Tipo de Jugador	
Ofensivos – Delanteros	
Atacantes	Atacar
Bloqueo	Bloquear
Armador	Levantar o pasar el Balón

TIPOS DE JUGADORES

Armador	
	Rol: Armador / Levantador
	Función: Organización del juego, distribución de balón a los atacantes.
	Somatotipo: Hecto – Mesomorfo
	Características Psicológicas: Óptima toma decisional, Agilidad mental, Visionario
	Características Técnicas: Buen manejo del pase de dedos, antebrazo y recursos técnicos
	Características Tácticas: Capacidad de cambio, velocidad de juego, manejo tiempos

Central	
	Rol: Central
	Función: Bloquear y atacar por el centro
	Somatotipo: hecto – Mesomorfo
	Características Psicológicas: Agilidad mental, óptima toma decisional, emociones fuertes
	Características Técnicas: Buena técnica

	de bloqueo y ataque en primer tiempo
	Características Tácticas: Capacidad de cambio, cambio de ritmo, tiempista, bloqueo dirigido, ataque táctico

Opuesto	
	Rol: Opuesto – Ataque Principal
	Función: Atacante principal y bloqueo
	Somatotipo: Hecto - Mesomorfo
	Características Psicológicas: Jugador con gran impetú, decidido, manejo de emociones y presión.
	Características Técnicas: Buen manejo de ataque por zona dos y uno (Zaguero), bloqueo de la paralela y uno vs uno.
	Características Tácticas: Jugador de predominio ofensivo, usado como atacante principal.

Auxiliar – Receptor Punta	
	Rol: Auxiliar o receptor punta
	Función: Recepción y ataque
	Somatotipo: Mesomorfo
	Características Psicológicas: Agilidad mental, creativo y suspicaz, gran toma decisional.
	Características Técnicas: Jugador técnicamente bien dotado, ágil y rápido en movimientos y recursos técnicos.
	Características Tácticas: Jugador de predominio en recepción pero versátil al momento de ofrecer variantes ofensivas.

Libero	
	Rol: Libero – receptor
	Función: Recepción, Defensa y gestión de balón en complejo 3 (K3)
	Somatotipo: Mesomorfo

	Características Psicológicas: Suspicaz y hábil mentalmente, oportunista y anticipador.
	Características Técnicas: Excelente manejo del golpe de antebrazo y dedos en recepción, defensa y gestión de balón.
	Características Tácticas: Identifica fácilmente los márgenes de error del propio equipo y atiende la necesidad.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Masculino		
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

Femenino		
Iniciación	9 – 12 años	Mini Voleibol – Mixto
Fundamentación	13 – 15 años	Juegos Complejos
Perfeccionamiento	16 – 17 años	Entrenabilidad

TEMAS Y CONTENIDOS

TÉCNICA	
GOLPE DE ANTEBRAZO	Golpe de Antebrazo
	Recepción Golpe de Antebrazo
	Defensa Golpe de Antebrazo
	Pase de Colocación - Golpe de Antebrazo
	Golpe a 1 brazo
GOLPE DE DEDOS	Golpe de dedos
	Golpe de dedos para pase al ataque
	Golpe de dedos en recepción
	Golpe de dedos en defensa
	Golpe de dedos a una mano
SERVICIO	Servicio de seguridad
	Servicio Flooting (De tenis)
	Servicio en Suspensión (De Potencia)
	Servicio Táctico
	Servicio de Responsabilidad
REMATE – ATAQUE	Remate Zona Ofensiva
	Remate Zona Zaguera
	Remate Táctico

	Remate Diagonal Larga y Corta
	Remate en Paralela Larga y Corta
BLOQUEO	Bloqueo Sencillo
	Bloqueo Doble y triple
	Bloqueo táctico
	Bloque de Responsabilidad
	Bloqueo de Colaboración
PLANCHAS Y CAÍDAS	Plancha con deslizamiento
	Plancha “Caida de la hoja”
	Rollo lateral a la derecha
	Rollo lateral a la izquierda
	Defensa y caída lateral

TÁCTICA	
COMPLEJO 1 (K1)	Sistema General de Recepción
COMPLEJO 2 (K2)	Sistema General de Defensa
COMPLEJO 3 (K3)	Sistema General de Contraataque
BALÓN DE REJUEGO	Sistema de Opción de juego variado

Teórico	
REGLAMENTO	Voleibol Sala
	Categoría Mini
	Categoría Infantil
	Categoría Menores
	Categoría Juvenil
	Categoría Sub 21
	Categoría Mayores
HISTORIA	Voleibol en el Mundo
	Voleibol en Colombia
CARÁCTERÍSTICAS DEL JUEGO	Sistemas de Juego
	Alturas y Dimensiones por categoría
	Categorías
	Ramas
POSICIONES DE JUEGO	El Armador
	El Central
	El Auxiliar
	El Opuesto
	El Líbero
	Roles y Funciones

FÍSICO	
	Fuerza

Preparación Física General	Resistencia
	Flexibilidad
	Velocidad
	Capacidades Físicas Coordinativas
Preparación Física Especial	Tren Superior
	Tren Inferior
	Pliometría
	Entrenamiento de la Fuerza Aplicado
	Manifestaciones de cada capacidad
Prevención	Propiocepción
	Fortalecimiento Articular y Ligamentario
	Psicológico
	Entrenamiento en Altura
	Fuerza

PSICOLÓGICO	
Manejo de Emociones	Proyección
Respiración Torácica	Visualización
Toma de Decisiones	Manejo de Presión
Visión de Juego	Autodeterminación

METODOLOGÍA DE TRABAJO

HORARIOS				
CATEGORÍA	**HORA**	**LUGAR**	**RAMA**	
			M	**F**
Iniciación	8:00 – 10:00	ALBAN	X	X
Fundamentación	10:00 – 12:00	ALBAN	X	X
Perfeccionamiento	12:00 – 14:00	ALBAN	X	X

La metodología de trabajo para la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol que atenderá la provincia del Magdalena centro, responderá a parámetros pedagógicos, metodológicos didácticos y evaluativos en torno al proceso de formación de los niños niñas y adolescentes de cada provincia, respetando los ritmos de aprendizaje abordando contenidos y competencias que sean coherentes y pertinentes al acto de enseñanza o entrenabilidad según corresponda. Así mismo las dinámicas y lúdicas aplicadas a cada una de las sesiones de clase contemplan formas variadas de enseñar como el uso de pre deportivos como el “Atrapa Voley”, formas jugadas entre

otros para las categorías de iniciación (Benjamín – Pre infantil o Mini), permitiendo el fácil aprendizaje del deporte por parte de los niños.

En cuanto a la estructura de las clases se contará con tres (3) sesiones de clase por semana y por categoría, cada sesión de dos (2) horas respectivamente, distribuidas en tres momentos, el primero que contiene toda la parte del calentamiento, entrada en calor y exposición de los contenidos del día, un segundo momento con una duración más amplia que tiene como objetivo el desarrollo y transferencia de las temáticas principales de la clase y un tercer momento de vuelta a la calma, retroalimentación de la sesión y unas palabras de cierre.

Cabe resaltar que se realizarán amistosos con municipios cercanos buscando mejorar el volumen de juego de cada una de las categorías, permitiendo así la trasferencia y la aplicación de conceptos y contenido vistos en clase, así mismo dichos festivales se realizarán al interior del municipio en aras de fomentar el espíritu de la sana competencia.

Finalmente, y no menos importante, a cada niño, niña y adolescente de que pertenezca a la escuela se le realizaran unas evaluaciones (Test) estandarizados por Indeportes Cundinamarca, buscando identificar posibles talentos deportivos para la disciplina. Estas evaluaciones se realizarán en tres (3) momentos, la primera una evaluación diagnostica, una segunda evaluación de control y una tercera que arrojara los resultados finales del proceso de entrenamiento o de enseñanza – aprendizaje.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Parte de los procesos de mejoramiento y optimización de las escuelas de formación deportivas y recreativas de Voleibol para la provincia Magdalena Centro es poder testear y/o evaluar los niños, niñas y adolescentes de cada municipio, esto con el fin de

identificar posibles talentos deportivos que a la postre puedan significar el logro deportivo para el municipio, provincia, departamento o el país, pero que no solo beneficie a la zona sino que en prospectiva pueda llegar a significar un beneficio y una vida para el atleta. Es por esto que Indeportes Cundinamarca y cada uno de sus comités estipula que a cada deportista que haga parte de los programas deportivos se le deben practicar unos test que posibiliten poder identificar las capacidades, habilidades y destrezas más relevantes en cada atleta y en un futuro inmediato como poder potenciarlas y llevarlas a un mejor término deportivamente hablando.

Dicha evaluación se práctica en tres (3) momentos:

EVALUACIONES FÍSICAS		
TIPO DE EVALUACIÓN	**MOMENTO**	**RETROALIMENTACIÓN**
DIAGNOSTICA	Inicio del Proceso	Identificar y Planificar
DE CONTROL	Mitad del Proceso	Modificar y Actuar
FINAL	Final del Proceso	Concluir

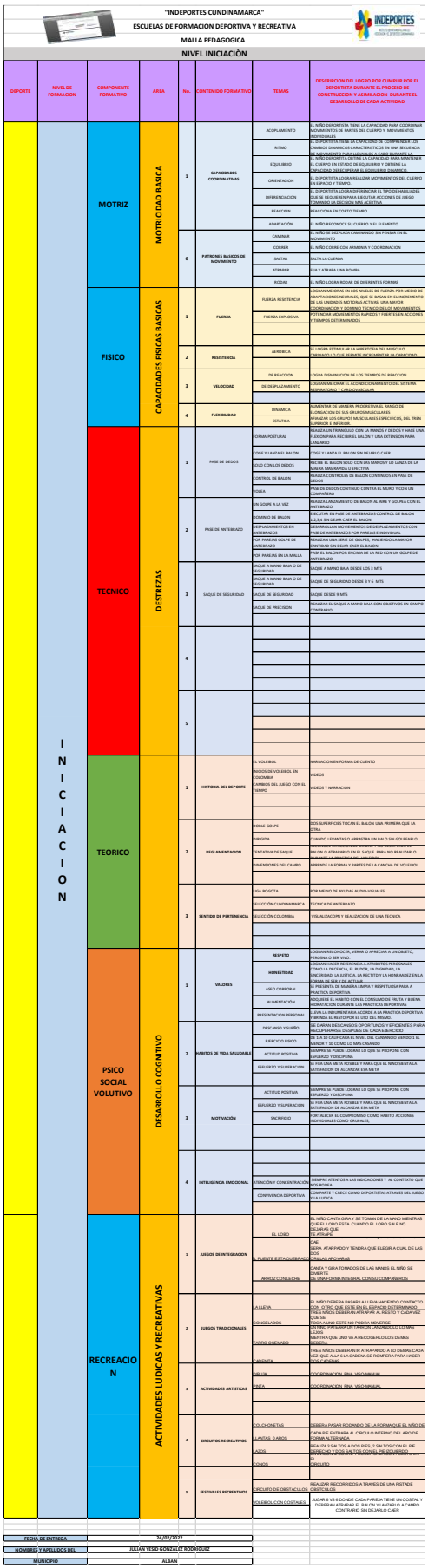
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Formato de Actividades

Mes:			
Actividad	**Lugar**	**Fecha**	**Descripción**
Población Objeto	**Recursos Técnicos**	**Talento Humano**	**Observaciones**

Cronograma Escuelas de Formación Deportiva y Recreativa Voleibol

OBLIGACION 2,3,8 ADJUNTO 3



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DENOMINADA EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL TIPO DE HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO CAMINADO LA SECUENCIA MAS OPTIMA
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	TOA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS.
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVILIDADES RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CAMINADO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						ESTATICA	ESTIMULAR LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA ILUSION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MANERA MAS MARCA O DIRECTA
						CONTROL DE BALON	REALIZA 3 CONTROLES DE BALON CONTINUOS EN PASE DE MANOS
						VOLEA	PASE DE DEDOS CONTINUO CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO
						DOMINIO DE BALON	EJECUTAR EN PASE DE ANTEBRAZOS CONTROL DE BALON 1, 2,3 SIN DEJAR CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZO	DESARROLLAR MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZOS POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 5 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 8 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARMASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECIBIDO EL BALON DESDE LA ZONA DE SAQUE PARA NO REALIZARLO
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACION Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SIR VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITU Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						ASEO CORPORAL	SE PRESENTA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA HIDRATACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	LLEVA LA INDUMENTARIA ACORDE A LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO.
				2	HABITOS DE VIDA SAUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y SUFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICADA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CALIENTE
						ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	FORTALECER EL COMPROMISO COMO HABITO ACCIONES INDIVIDUALES COMO GRUPALES.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL		
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	CAE SERA ATRAPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS BRILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE PARETE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	A LLEÑA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	LOS NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						CARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS ALEJADO MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMÁS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER MAS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	BIBLIA	COORDINACION FINA VISO MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VISO MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DE
						LLANTAS O ARCOS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						CONOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y 2 SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO DENTRO DE CADA CIRCULO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		REALIZARA RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTA DE OBSTACULOS
						CIRCUITO DE OBSTACULOS	
						VOLEIBOL CON COSTALES	JUGARA 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER

FECHA DE ENTREGA	24/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ
MUNICIPIO	ALBAN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DE RECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACIÓN	RECONOCE EL GESTO TECNICO ADECUADO ENTRE UNA RECEPCION Y UN PASE, EN SITUACION DE JUEGO
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE A LOS DIFERENTES CAMBIOS MOTRICES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMBIANDO SIN PERDER EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	VIVA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAN MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAN ACCIONS ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN MAXIMOS SURPENCIONES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	IDENTICA GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y PEQUEÑOS QUE INTERVIENEN EN EL VOLUMEN
						ESTATICA	IDENTIFICA LAS PARTES DE SU CUERPO QUE INTERVIENEN EN LA EJECUCIÓN DEL REMATE
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE
						DOMINIO DE BALON	LANZAR Y GOLPEAR EL BALON EN PASE DE DEDOS CON CONTROL
						DESPLAZAMIENTOS EN VOLEA	REALIZAN DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA POR PARALINE
						VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS UN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTEBRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PARELAS	REALIZAN DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 9 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAN EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	GOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE A MANO ALTA DESDE LOS 9 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAN EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASES DE ENTRADA	MECANIZAN LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR PARELAS	RECONOCE EL COMPAÑERO EN SALTO DE ATAQUE POR PARELAS SOMBRA UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DISE
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						CARRUSEL DE ATAQUE	DESARROLLAR LA ACCION DE ARMADO DE BALON Y ATAQUE POR PARELAS EN ZONA DE ATAQUE
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE CREADO	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						BRIGADA	CUANDO LLEVARTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCER SITUACION DE SAQUE Y NO SABER CUANDO BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACIÓN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDUNAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRE GOBERNADOR SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAN O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA ENCIERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGO MISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y SUFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 5 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CANSADO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE RVA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	RECONOCE SU ROL Y SU CO-ANICER COMO HUMANO MANIFESTANDOSE DE MANERA ACERTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACION	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTA ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Balón saltador:	Pasar el balón al compa cantando en tres tiempos
						Obligarnos una estrella (de 5, 6 o 7 puntas)	Dibuja la trayectoria de una estrella de 5,6, y 7 puntas a través del aire
						El Tesorito	Mirar el balón por encima del hombro para automatizar movimientos de saque de brazo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PAGAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL PUESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						CARRO QUEBRADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRAS QUE UN A RECOGERLO LOS DEMAS NIÑOS MEDIRAN QUE TAN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER MAS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME DOY A ENTENDER SIN HABLAR	JUGUAE CORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO D
						LARATAS 2 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CÍRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 2 SALTOS AGOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO, Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR E VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER
						CARRUSEL DE JUEGO POR TROS	JUEGO RECREATIVO POR TROS DE CANCHA GANA

FECHA DE ENTREGA	24-02-2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ
MUNICIPIO	ALBAN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

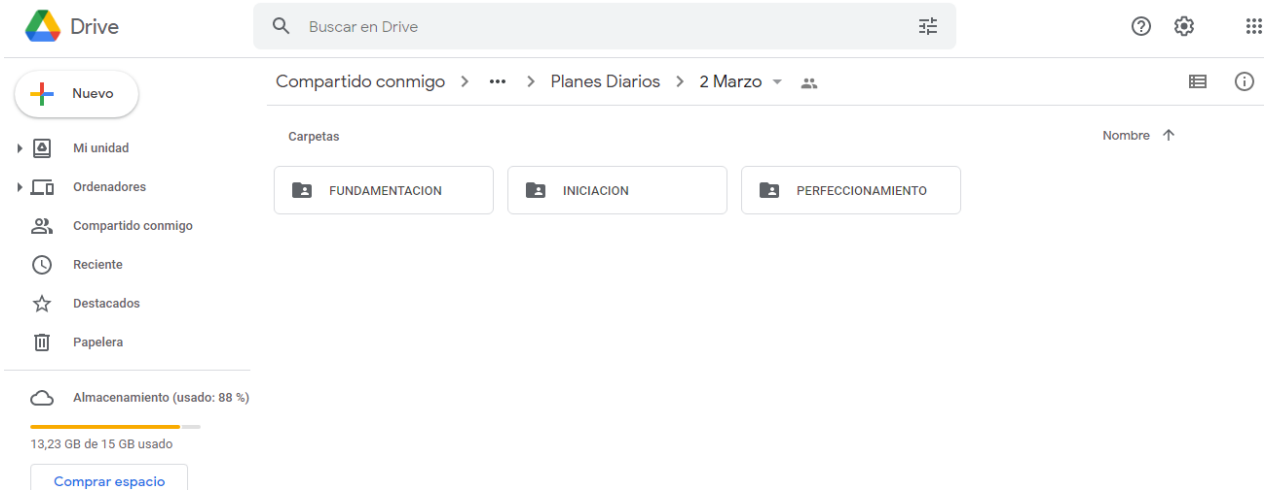
DISPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LUVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTISTA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER O RECUPERAR EL ESTADO DE EQUILIBRIO O CONTROLAR LAS POSICIONES DURANTE EL EJERCICIO DINAMICO
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA TIENE CONOCIMIENTO DEL GESTO DE DOBLE CONTACTO, PARA EVITAR FALTAS.
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDER DE MANERA ADECUADA ANTE LA CARGA FISICA SUBMETIDA PARTIENDO DISTINTOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PERDER EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	PUEDE ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	GANAR MAYORES EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES O TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAR ACCIONES ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN SEGMENTOS SUPERIORES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO ARMADO LO CUAL PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	GANAR MEJORAR EL DESPLAZAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	MANTIENE EL EQUILIBRIO, SIN EFECTUAR LA ELONGACION DEL MUSCULO ESCUELA
						ESTÁTICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EFECTUAR UNA TECNICA ADECUADA PARA EVITAR LESIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS EN SUSPENSION	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE EN SUSPENSION
						ACOMPAÑO DE BALÓN	PASE DE VOLEA EN TRIADA Y POR PAREJAS POR ENCIMA DE LA RED EN SUSPENSION
						DESPLAZAMIENTOS CON VOLEA EN SUSPENSION	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA EN SUSPENSION POR PAREJAS
						VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON DESPLAZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN SUSPENSION EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTEBRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASE EL BALON PRIMCIPIAL DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON DESPLAZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARCIALY Y SEGUIDAL
				3	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	SOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE FLOOTING DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE FLOOTING CON PROYECCION HACIA LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE FLOOTING	SOLPEO DE BALON EN FLOOTING	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE FLOOTING EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE FLOOTING DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE FLOOTING CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
						SAQUE FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO	FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASOS DE ESPINADA	REALIZAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						GESTO DE ATAQUE POR PAREJAS	REALIZA UNA SECUENCIA DE ATAQUE POR PAREJAS
						GESTO DE ATAQUE EN LA RED CON RAQUETA	REALIZA UNA SECUENCIA DE ATAQUE EN LA RED CON RAQUETA
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL
						ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	EJECUTARSE EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	DESARROLLAR LA ACCION DE ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO POR 2 Y 4
		TACTICO		1	ARMADO EN SUSPENSION	Pase de dos en suspensión a los diferentes para tomar de	Agrar la efectividad del pase al juego rapido
						Pase de dedos en suspensión con toque a una mano	Sostener el angulo en el salto para efectuar toque a una mano
						pase de armado en 4	Generar acciones de juego grupales con posibilidades de ataques en zonas, posicionen y angulo al bloqueo contrario
				2	ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	Bloqueo diagonales con Bloqueos dobles	Ejecuta eficazmente los ataques diagonales a 2 y 3 del campo contrario mostrando el bloqueo o cuando el balón cuenta el ataque
						ataques paralelos con Bloqueos dobles	Bloca el balón hacia los parámetros de 5 y 1 por el lado del bloqueo son precisión
						ataques paralelos con balones rapidos y bloqueo individual	Realiza ataques rapidos engañando el bloqueo individual con el cambio de dirección del balón. con son dirimido por la acción defensiva de forma eficaz
				3	Pase de antebrazos: niños y cortes	Pase de antebrazos: niños y cortes	Realiza acciones agiles y explosivas para defender un balón
						Ejercicios de defensa del ataque paralelo recibiendo con una mano ejecutando cada lateral	Ejecuta de manera adecuada el recibo en antebrazos con niño para ataq
							realiza planchas para evcatar balones lejanos de forma correcta
							Defiende el paralelo con una mano evaluando un contrario para atenter su posicion de defensa de forma eficaz
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						ORIGEN DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE BOLEO	NOS SUPERPONES TOCAR EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LA VENTAJA O ARRASTRA UN BALO SIN DESPUBLO
						TENENCIA DE SAQUE	ACCIONES Y ATENCION DE CHEQUE Y NO CHEQUE CUANDO SAQUE O ATRAPA LO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO
						ZAGUERO AL ATAQUE	SUPERANDA LA ACCION DE ATAQUE QUE DEMERA ESTA FALTA AL REGLAMENTO
						RETACION	RECONOCE LA RETACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	VIDA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	ESPECIALIZAR OPEN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDINAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRES MIRADOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	CONOCER RECONOCER, SERUIR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	CONOCER HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA HONRADEZ, LA CASTIDAD, LA RECTITUD Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	CONOCER RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESIÓN A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSENTIMIENTO
						DISCIPLINA	CONOCER MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INCUMBENCIAS A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	ASEPTO ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS SUMINISTRADO O NO
						PRESENTACION PERSONAL	RECONOCEMOS LA ADECUANDA CONAD Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE CANJAN DESCUBRIOS OPORTUNIDADES Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DE ESFUELSO DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	SE LA 30 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 CCANSO LO MAS CANSADO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ENTUSIASMO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE PUS UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	ASUME DE MANERA SUTONOMA REFLEXIONES QUE CONLLEVAN A SU CRECIMIENTO PERSONAL
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATIENTES A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE LO RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE CONAD DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA MUSICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SALUDOS CON PARTES DEL CUERPO	formar dos circulos juno dentro del otro con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable oner una musica de fondo. Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, por favor, que lo gesto y con su fi gesto.
						RECITO LLUVIA A PABLO	agrar que los miembros de una reunión gobierno los nombres de sus compañeros y logren ,memorizar nombres y actitudes
						DE PICA	Se colocan en dos grupos, cada uno en una esquina del campo. Cada grupo elige un nombre de una fruta y lo que le gusta o cada persona que ha hablado antes que ella. EVALUACIÓN En una d la gente en los juegos con
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LLUVIA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLUVIA HACIENDO CONTACTO CON OTRO PUE ESTA EN EL ESPACIO DE DESTINO
						CONOCIDOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE ATRAPA A UNO ESTE SE CONVIERTE ATRAPADOR
						CARRO QUEMADO	QUE LADO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA RECONOCERSE
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA QUE ALLA LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION, VISO MANUAL
						DIBUJO EXPLICO O ME GOZO ALREDEDOR DEL DIBUJO	EXPLIQUE COOPERATIVO.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	GANARA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO SE
						CARRITOS O AROS	CADA PIE DISTARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE CADA LA PERSONA
						LAZOS	SALTOS 3 SALTOS A DOS PIES, 3 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y PODRA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 6 VS 6 SONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN CAUSAR CAER
						CARRERA DE ARRASTRE TRES	GRAN RECREACION POR TRES DE GENTE DE DIA

FECHA DE ENTREGA	24/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL DOCENTE	JULIAN YESID SANCHEZ RODRIGUEZ
DISCIPLINA	FUTBOL

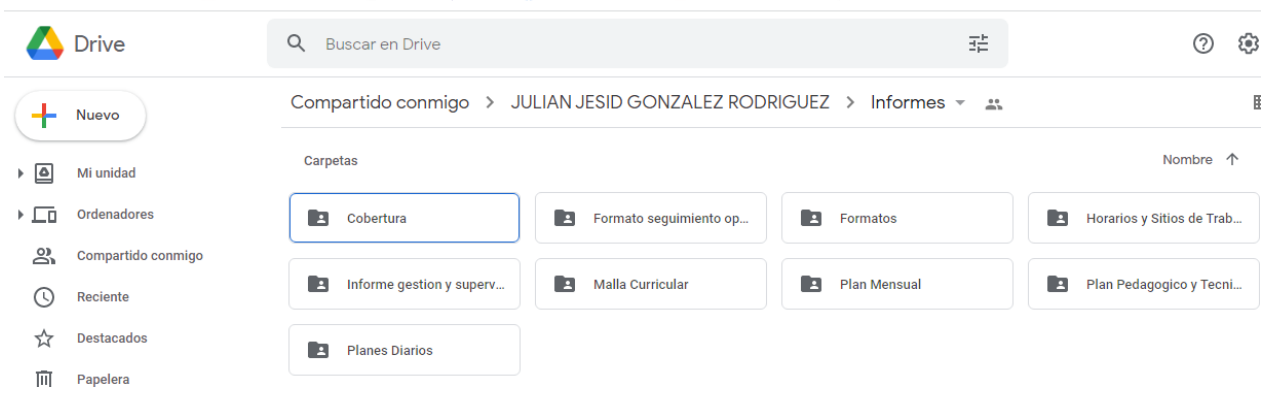
OBLIGACION 5 ADJUNTO 4



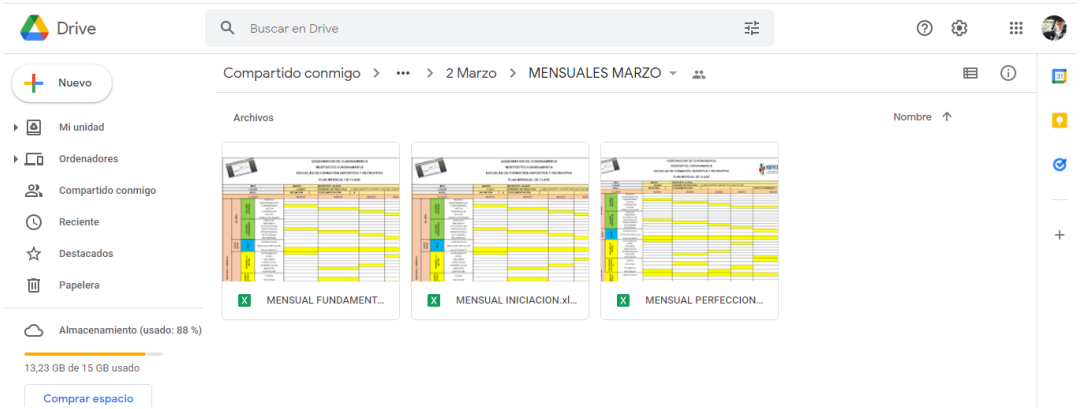
OBLIGACION 6 ADJUNTO 5



OBLIGACION 7 ADJUNTO 6



OBLIGACION 8 ADJUNTO 7



OBLIGACION 9 ADJUNTO 8

TOMA DE PRUEBAS 2022		
ABRIL	**15 AL 25**	**8:00 AM**
AGOSTO	**15 AL 25**	**8:00 AM**
NOVIEMBRE	**8 AL 18**	**8:00 AM**

OBLIGACION 10 ADJUNTO 9

Alcaldía Municipal de Albán
Oficina de Deporte y Recreación de Albán

LA SECRETARIA GENERAL Y DE GOBIERNO DEL MUNICIPIO DE ALBÁN CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 11.442.066 de Facatativá** presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL,** durante el período comprendido entre **el 8 de febrero de 2022 al 28 de febrero de 2022,** cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 1 días del mes de marzo de 2022.

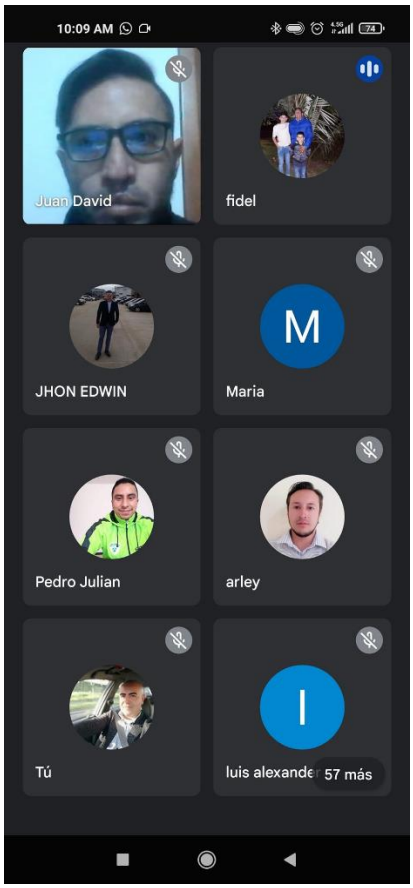
YISELL ALEJANDRA CRUZ SIERRA.
CC.

Porque mi gente es lo primero
Palacio Municipal, Carrera 3 # 1 - 38
Teléfono: 320 333 17 63
www.alban-cundinamarca.gov.co

OBLIGACION 11 ADJUNTO 10



OBLIGACION 12 ADJUNTO 11



OBLIGACION 12 ADJUNTO 12



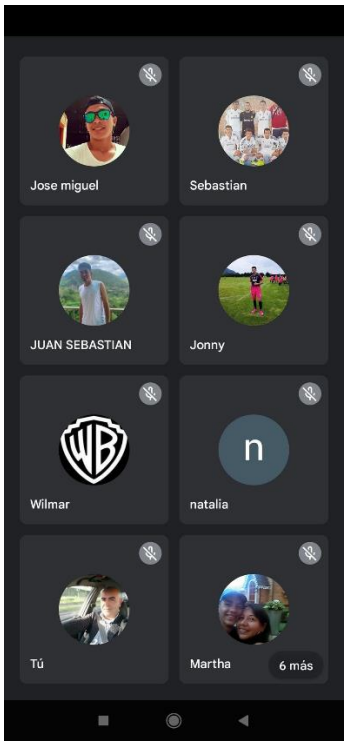
OBLIGACION 12 ADJUNTO 13



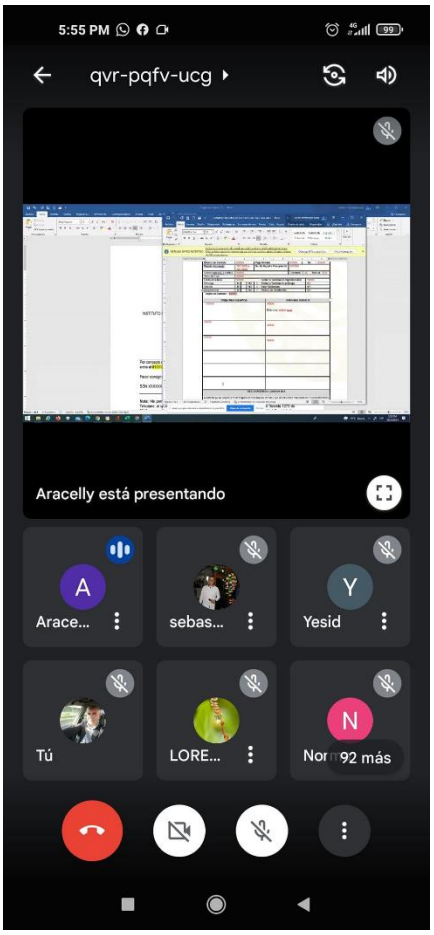
OBLIGACION 12 ADJUNTO 14



OBLIGACION 12 ADJUNTO 15



OBLIGACION 12 ADJUNTO 16



OBLIGACION 14 EVIDENCIA 17

