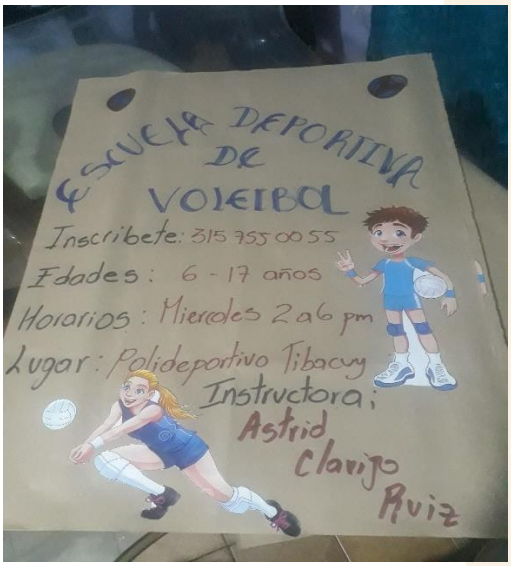
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 675 DE 2022	
CONTRATISTA	ASTRID CLAVIJO RUIZ
MUNICIPIO / ESCENARIO	TIBACUY
DEPORTE	VOLEIBOL

OBLIGACION # 1
Se realizó convocatoria por redes sociales y por medio de carteles en los diferentes sectores.







OIBLIGACION # 2

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN VOLEIBOL PROVINCIA SUMAPAZ CUNDINAMARCA

FORMADORES VOLEIBOL PROVINCIA SUMAPAZ

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA.

INDEPORTES CUNDINAMARCA,
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA.
PROVINCIA SUMAPAZ
FEBRERO 2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Contenido

INTRODUCCIÓN 4
JUSTIFICACIÓN 5
MARCO NORMATIVO Y LEGAL 6
OBJETIVOS 8
POBLACIÓN, OBJETO Y COBERTURA 9
CARACTERIZACION DEL VOLEIBOL 11
ESTRUCTURA POR NIVELES 15
TEMAS Y CONTENIDOS LOS 3 NIVELES 18
METODOLOGIA DE TRABAJO 21
CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 22
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 24

INTRODUCCIÓN

Este plan pedagógico tiene la característica de ser el mapa de navegación que va a servir como guía para la debida planeación y ejecución del proceso de formación en el deporte de voleibol de la provincia Sumapaz.

Se describe paso a paso los elementos que se van a desarrollar a nivel global y generalizado en los diferentes niveles de formación deportiva, (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
Se hace una descripción de la población a la que se va a impactar, refiriendo las edades, los elementos tácticos, técnicos, axiológicos, y demás aspectos relevantes en el momento de la vinculación a la práctica deportiva.

De esta manera, conociendo que el Voleibol es un deporte de gran manifestación en todos los niveles sociales, es determinante que se exprese como un proceso pedagógico deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, así como el ámbito psicomotor, sociológico y psicológico que se hacen imprescindibles para darles una identidad a los deportistas que queremos formar.

JUSTIFICACIÓN

Este plan pedagógico está orientado a la población infantil, adolescente y joven de la provincia Sumapaz que deseen vincularse a las diferentes escuelas de formación deportiva en Voleibol de los diferentes municipios.
La intención principal es incentivar a toda la población infantil a vincularse a las diferentes escuelas de formación deportiva en toda la provincia Sumapaz, logrando abarcar la mayor cantidad de deportistas, llevando así a cada participante a potenciar sus habilidades deportivas, como primera medida; sin dejar de lado los aspectos axiológicos y recreativos, dentro de los cuales están generar conciencia de la importancia de la buena utilización del tiempo libre, de los fortalecimientos de lazos sociales, y la capacidad de enfrentar las situaciones cotidianas de forma alegre y espontanea entre otros aspectosimplícitos en la escuela de formación en voleibol.
Teniendo en cuenta todas las normatividades legales que protegen a la población infantil del país, se busca también hacer valer todos los deberes y derechos que respectan a la población infantil, evitando así cualquier clase de abuso contra los mismos, es por eso que el deporte se convierte enuno de los principales aliados para tal fin, ya que con este se da un lugar especial e importante a cada deportista.
La población que se va a vincular a este proyecto es una comunidad infantil que va de los 6 a los 17años de edad, se tendrá una cobertura inicialmente de la zona urbana con el propósito de abarcar la mayor parte de la zona rural de la provincia de Sumapaz.

MARCO NORMATIVO Y LEGAL

Ley 1098 del 206 del código de infancia y adolescencia específicamente en el:

Artículo 30 “Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan. Parágrafo 1. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad. Parágrafo
2. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicosmasivos, las aún Y6Gtoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.”

Artículo 31 “Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este Código los niños, las niñas y los adolescentestienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés. El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia.”

Artículo 32 “Derecho de asociación y reunión. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derechode reunión y asociación con fines sociales, culturales, deportivos, recreativos, religiosos, políticos ode cualquier otra índole, sin más limitación que las que imponen la ley, las buenas costumbres, la salubridad física o mental y el bienestar del menor. Este derecho comprende especialmente el de formar parte de asociaciones, inclusive de sus órganos directivos, y el de promover y constituir asociaciones conformadas por niños, las niñas y los adolescentes. En la eficacia de los actos de losniños, las niñas y los adolescentes se estarán a la ley, pero los menores adultos se entenderán habilitados para tomar todas aquellas decisiones propias de la actividad asociativa, siempre que afecten negativamente su patrimonio. Código de la Infancia y la Adolescencia 19 Los impúberes deberán contar con la autorización de sus padres o representantes legales para participar en estasactividades. Esta autorización se extenderá a todos los actos propios de la actividad asociativa. Lospadres solo podrán revocar esta autorización por justa causa.”

Artículo 41 “Obligaciones del Estado. El Estado es el contexto institucional

en el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. En cumplimiento de sus funciones en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal deberá:
Garantizar el ejercicio de todos los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Asegurar las condiciones para el ejercicio de los derechos y prevenir su amenaza o afectación a través del diseño y la ejecución de políticas públicas sobre infancia y adolescencia.

Garantizar la asignación de los recursos necesarios para el cumplimiento de las políticas públicas de niñez y adolescencia, en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal para asegurar la prevalencia sus derechos.

Asegurar la protección y el efectivo restablecimiento de los

derechos que han sido vulnerados.Promover la convivencia pacífica

en el orden familiar y social.

Investigar y sancionar severamente los delitos en los cuales los niños, las niñas y las adolescentesson víctimas y, garantizar la reparación del daño y el restablecimiento de sus derechos vulnerados.

Resolver con carácter prevalente los recursos, peticiones o acciones judiciales que presenten losniños, las niñas y los adolescentes, su familia o la sociedad para la protección de sus derechos.

Promover en todos los estamentos de la sociedad, el respeto a la integridad física, psíquica e intelectual y el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes y la forma de hacerlos efectivos.
Formar a los niños, las niñas y los adolescentes y a las familias en la cultura del respeto a la dignidad,el reconocimiento de los derechos de los demás, la convivencia democrática y los valores humanosy en la solución pacífica de los conflictos.

Siguiendo el orden, 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 ydesarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo, dicho esto, el marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 de 1995 Ley del Deporte
- Ley 115 de 1994 Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución N.º 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución N.º 026 de febrero 17 de 2011

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Incentivar, motivar y promocionar el programa de formación deportiva de voleibol en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la provincia Sumapaz en la fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, brindando un buen uso del tiempo libre y potenciando las habilidades físicas, deportivas, axiológicas y recreativas de cada uno de ellos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Potenciar las habilidades deportivas de los niños, adolescentes y jóvenes en la provincia Sumapaz, por medio de los elementos lúdicos, técnicos, tácticos y recreativos.
- Propiciar espacios dentro de instituciones educativas para la formación del voleibol en la provincia Sumapaz.
- Generar conciencia de la importancia de la práctica deportiva en la población en general.
- Generar espacios de aprendizaje lúdico, deportivo y social.
- Promover hábitos de vida saludable por medio de la práctica deportiva de voleibol.
- Establecer ambientes de participación activa de cada deportista, llevándole a descubrirhabilidades motrices, cognitivas y recreativas.
- Generar espacios recreativos por medio de rondas, manualidades, origami y demás aspectosrecreativos.
- Utilizar otros deportes como medio de participación e interacción social.

POBLACIÓN, OBJETO Y COBERTURA

Población objeto

La escuela de formación en voleibol tiene como principal objetivo incentivar, motivar y promocionar la participación en la escuela de formación deportiva de voleibol a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la provincia Sumapaz en la fase de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en busca de mejorar la calidad de vida, la buena ocupación del tiempo libre de los deportistas llevandoa cada deportista a potenciar sus habilidades físicas, deportivas, axiológicas y recreativas, se va a realizar el apoyo al club de voleibol de cada municipio de la provincia Sumapaz potenciando así las habilidades.
En cada sesión de clase se permitirá un momento recreativo, en el cual se realizarán diferentes actividades como rondas, juegos de piso y juegos recreativos tradicionales. Y una vez a la semanase dedicará una sesión específicamente para este aspecto recreativo.

La Escuela de formación Deportiva de Voleibol están dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los6 y los 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Niveles

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos, los niveles son los siguientes:

Nivel de iniciación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años, durante esta etapa de formación, Básicamente se incidiráen el desarrollo motor conjunto con el deporte para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidadesy habilidades motoras a través de juegos pre – deportivo.

Nivel de fundamentación deportiva:

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años, en el cual se busca una fijación y mecanización de losgestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

Nivel de perfeccionamiento deportivo:

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

DEPORTE	VOLEIBOL
RAMA	FEMENINA-MASCULINA
DIA Y HORA	DIAS ACORDADOS CON LAS DIFERENTES ESCUELAS DE FORMACION DE LA PROVINCIA SUMAPAZ
CATEGORIA	INICIACION-FUNDAMENTACION-PERFECCIONAMIENTO
LUGAR	EL QUE CORRESPONDA DE ACUERDO CON CADA MUNICIPIO.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CARACTERIZACION DEL VOLEIBOL

Desde sus orígenes el hombre siempre ha creado juegos con los que divertirse y realizar una actividad física. En el mundo azteca llegó a ser muy conocido el "juego de la pelota", juego ritual relacionado con la fertilidad del agua, que se practicaba en pistas provistas de taludes, aros y marcadores. Se usaba una bola de caucho de varios kilos de peso, que sólo podía golpearse con los hombros, los antebrazos, los codos, las rodillas y las caderas. El objetivo era pasar la pelota por unos aros de piedra fijados en los muros, después de ser golpeada. Se piensa que el perdedorpagaba con su propia vida.

Existen historiadores que hablan de la existencia de un juego similar al voleibol actual en la Romadel 200 a.C., y de un "juego de balón" en la Edad Media, que pasaría a llamarse "Faustball" en Alemania, y en el que se permitía que el balón rebotase dos veces en el suelo.

Sin embargo, va a ser William Morgan (1870-1942) quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamó inicialmente "Mintonette". Morgan nació en el estado de Nueva York (EE.UU.), realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA (Asociación de jóvenes católicos) de Sprinfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar yque a su vez fue inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan pasó su primer añoen la YMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachussets), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner en práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivaspara adultos (hombres).

Su liderazgo fue aceptado de forma entusiasta y sus clases incrementaron rápidamente el número de alumnos. Tras estos buenos inicios, llegó a la conclusión de que necesitaba un tipo de juego recreativo que le permitiera hacer sus clases más dinámicas. El baloncesto (deporte que se introdujo en primer lugar), se dirigía a gente joven bien preparada físicamente, siendo necesario un juego menos violento e intenso, de forma que pudiesen jugar alumnos de mayor edad y menor preparación física. De cómo llegó el voleibol a Colombia existen múltiples versiones.

Una señalaba que este deporte fue traído por marineros estadounidenses y europeos, en la década de 1930, quienes por medio de elementos rudimentarios como eran los dos palos que sostenían un lazo, practicaban dicha actividad en sus ratos de ocio.

Otra menciona al Colegio Americano, como el sitio donde comenzó la práctica del voleibol porparte de los decentes norteamericanos, quienes iniciaron programas de enseñanza.

Otra versión menciona a la comunidad jesuita como promotora de este deporte en nuestro país.

Concepto de juego

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobrela superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio.

El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” oun equipo falla en regresarlo apropiadamente.

El balón puede ser impulsado con cualquier parte del cuerpo, aunque lo más habitual es que se utilicen las extremidades superiores y las manos. El golpe debe ser limpio, es decir, el balón no puede ser agarrado, detenido o empujado. Otra regla importante del voleibol establece que cada equipo tiene sólo tres toques para enviar el balón al campo del conjunto rival y que un jugador nopuede tocar dos veces el balón de forma consecutiva



Campo de juego.

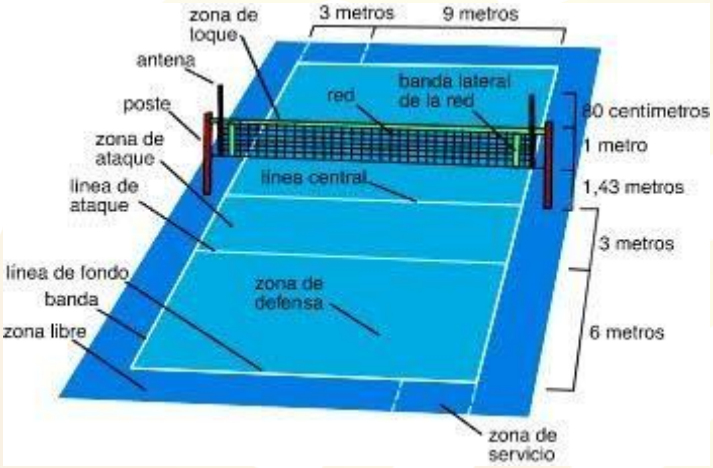
El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 mde ancho en todos sus lados.

El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. El espaciode juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir de la superficie de juego.

Para las Competencias Mundiales y oficiales de la FIVB, la zona libre debe medir un mínimo de 5 m desde las líneas laterales y 8 m desde las líneas de fondo. El espacio de juego libre debe medirun mínimo de 12.5 m de altura a partir de la superficie de juego.

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro de lesiónpara los jugadores. Se prohíbe jugar en superficies rugosas o resbaladizas

Todas las líneas tienen 5 cm. de ancho. Deben ser de un color claro y que sea diferente al colordel piso y al de cualquier otra línea.



Cambios.

Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una sola vez en cada set ydespués reintegrarse al campo deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Además, el jugador sustituto solo puede sustituir a un jugador por set. En estos cambios no se contabilizan las entradas y salidas del libero. Los cambios se realizan por el espacio situado entre la línea de tres metros y la red.

Infracciones.

Se consigue punto cuando los jugadores no consiguen controlar el balón o se realiza unainfracción:

Si el balón toca tu campo es punto para el equipo contrario.

Si el balón toca fuera de la pista de juego se considera falta del ultimo jugador que tocó el balón yes punto para el equipo contrario. También se considera fuera el contacto del balón con el techo, público, cualquier elemento del pabellón e incluso los árbitros. El contacto del balón con la red o las varillas por la parte exterior de las bandas laterales también se considera fuera.

El jugador no puede tocar, ni apoyarse en la red en el momento de jugar el balón.

Es falta si un equipo toca más de tres veces el balón sin pasarlo al equipo contrario (cuatro toques)o un mismo jugador toca dos veces el balón de forma consecutiva (doble). El toque del balón en elbloqueo no se cuenta en este tipo de faltas.

Si en el momento del saque los jugadores no están situados de forma correcta a la rotacióncorrespondiente se considera falta de rotación.

Saque o servicio.

Cada punto se inicia con el servicio desde cualquier punto detrás de la línea de fondo. El balón selanza al aire y se golpea hacia el campo contrario.

Recepción y pase.

Tras el saque o servicio del equipo contrario la misión de los jugadores es recepcionar el balón y jugarlo con el resto de los compañeros de la mejor forma posible para poder atacar eficazmente yconseguir punto.

Remate.

El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo.

Rotación.

Es un cambio de posición (en el sentido de las agujas del reloj) que todos los jugadores de un equipo tienen que hacer obligatoriamente al recuperar el saque. La línea de ataque divide la zona de jugadores defensores (zagueros) por detrás y de los delanteros, por delante. Los tres jugadores colocados junto a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero- izquierdo), 3 (delantero-centro) y 2 (delantero-derecho). Los otros jugadores son los zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero-izquierdo), 6 (zaguero-centro) y 1 (zaguero-derecho). Así pues,cuando se rota, el jugador de la posición 2 se va a la 1, el de la posición 1 se va a la 6, etc.
Después de la rotación el jugador que está en la posición 1 es el encargado/a de sacar desdedetrás de la línea de

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA

Armador, Levantador o Colocador.

Es el jugador que distribuye el juego, a través del fundamento del golpe de manos altas, ubicándose en la posición 2/3 o 3 como delantero según nivel(principiante o competitivo), la segunda pelota debe ser dirigida a él, donde según la altura de su levantada de la pelota determina los tiempo del remate(1º, 2º y 3º tiempo), estos tiempo más o menos significa 1 corta, 2mediana y 3 alta, como zaguero, se ubica en la posición 1, físicamente de gran dinamismo tanto como delantero y zaguero.

Central.

Es el jugador más alto del equipo, ocupa la posición 3 como delantero, su función es juntarse con los jugadores de los extremos (posición 2 y 4 delanteros cerca de la red), las pelotas pegan en la posición 3 y en tiempo de pelota de 1º, corta y rápidas, en un 99%, es el jugador fundamental parala 1º línea de la defensa del ataque contrario (bloqueo) como zaguero se ubica en la posición 5, esreemplazado tácticamente por el Libero.

Libero.

Jugador creado, por la reglamentación nueva, su función es eminentemente defensiva ejemplo recepción de pelota del saque contrario, cobertura o apoyo y defensa de cualquier pelota atacada por el

equipo contrario, tiene muchas restricciones reglamentarias, puede jugar solo como zaguero(posiciones 5, 6 y 1), reemplaza al Central, juntos con los Puntas Receptores (uno como delantero y el otro como zaguero) pertenecen al trió defensor del saque contrario del voleibol del alto rendimiento o competitivo.

ESTRUCTURA POR NIVELES

- **INICIACION (entre los 6 y 8 años)**

La iniciación deportiva se puede considerar como una evolución en el juego, en donde las reglas secomplican y los elementos motrices son, por norma general, más complejo.

OBJETIVO GENERAL: Enseñar hábitos motores de importancia vital que se puedan direccionar hacia la disciplina deportiva a desarrollarse, y así Contribuir al mejoramiento motor de los participantes a través del juego.

ESPECIFICOS:

- Adquisición de conductas motrices nuevas.
- Promover la Recreación y el disfrute, siendo Fundamental en la iniciación deportiva, que el jugador participe de forma activa y con interés en todas las tareas propuestas.
- Desarrollar hábitos en marcha. Carrera, salto, lanzamiento, etc. es decir lo relacionado a losmovimientos naturales del hombre. Para esta preparación física general son de gran ayuda deportes como nadar, todo lo relacionado con el atletismo y otros deportes que ayudad a identificar la inclinación del deportista.

CARACTERISTICAS

- **Biológicas:** Los estudiantes de este nivel pueden llevar a cabo movimientos cada vez más fuertes, precisos y actividades físicas más difíciles, incrementando la coordinación óculo- manual, mejorando la precisión y reduciendo su tiempo de reacción.
- **Psicológicas:** Los estudiantes dan justificaciones lógicas para sus respuestas, comienza la edad de la razón y ésta va tomando importancia sobre los sentimientos, comprenden razones y les gusta que les expliquen el porqué de cada cosa, atienden y entienden lo que se les enseña y se pueden concentrar en el tema y retener ideas si es que les parece interesante yvalioso.
- **Sociales:** Para los niños de esta etapa la amistad supone dar y recibir, ven una amistad comouna relación sagrada y continua, se ocupan de aplicar las reglas y hacerlas cumplir a los demás.

CONTROL Y EVALUACION: Etapas por las cuales transita la formación y desarrollo de las HabilidadesMotrices Deportivas (Ruiz, 1989).

FUNDAMENTACION DEPORTIVA (9 y 12 años): Proceso pedagógico encaminado aldesarrollo de las distintas capacidades motrices técnicas, tácticas, morales

y evolutivas del deportista para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con mirasde alcanzar altos resultados deportivos.

OBJETIVO GENERAL

- Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del deporte seleccionado a través de juego pre deportivos y la aplicación de sus diferentes principios del entrenamiento.

ESPECIFICOS

- Afianzar las conductas motrices para facilitar el aprendizaje y la ejecución de los fundamentos.
- Propiciar las condiciones necesarias para vivir en sociedad.
- Desarrollar un concepto de juego que le permita al estudiante resolver problemas y crear posibilidades.
- Desarrollar una preparación teórica; estos es incentivarlos a medida que las clases avanzany así adquieran conocimientos de cultura física y el deporte y diversos sistemas tácticos- técnicos del voleibol.

CARACTERISTICAS

- **Biológicas:** Desarrollo de capacidades físicas, comienzan a hacer trabajos de fuerzamoderada, tienen conciencia de sus movimientos.
- **Psicológicas: -** Tendencia a discutir, indecisión, hipocresía aparente autoconciencia, tiendena centrarse en sí mismos.
- **Sociales:** Se identifica con su grupo social, es más aislado de su familia, sus amigos son sucentro de atención.

EVALUACION Y CONTROL

- Test de condición física (Galton, tapping manos, tapping pies, salto de aproximación, legger,Wells y velocidad)
- Test técnicos (saque, ataque, recepción y pase)
- Test tácticos
- Test psicológicos
- Test teóricos del deporte seleccionado

PERFECCIONAMIENTO TECNICO (13 a 17 años): Busca perfeccionar los conocimientos que los participantes han adquirido en el área del deporte, y con ello formar un profesional altamente competitiva orientado hacia la formación humanista, integral, permanente y de calidad del talento humano, que le permitan el logro de metas deportivas.

OBJETIVO GENERAL

- Manifestar el dominio y manejo teórico práctico de los conocimientos generales y específicos en el área de la especialización deportiva del voleibol, orientado a la aplicación de una secuencia metodológica coherente y eficaz en el proceso de preparación deportiva.

ESPECIFICOS

- Desarrollar las capacidades físicas específicas del voleibol; en el voleibol se debe dominar rapidez de reacción, capacidad de observación, rapidez en la acción de respuesta, velocidad de desplazamiento en espacio reducido, capacidad de contraer rápidamente los músculos, tener capacidad de salto. Esto hace que haya un rápido dominio a nivel técnico-táctico de este proceso inicial.
- Desarrollar conciencia hacía la importancia de la preparación física para acceder a técnicasavanzadas.
- Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del deporte medianteactividades repetitivas.
- Posibilitar la integración de la técnica y la táctica a través de actividades de juego.
- Promover mediante el diálogo y trabajo de grupo la integración y socialización

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TEMAS Y CONTENIDOS LOS 3 NIVELES

- Familiarización con su elemento de trabajo y dominio sobre el.
- Entrenamiento físico (resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza- resistencia, fuerza-velocidad, velocidad y flexibilidad).
- Entrenamiento técnico (desplazamientos, pases, servicio, remate, bloqueo, defensa).
- Entrenamiento táctico (especialización, sistemas de ataque, sistemas de defensa).
- Entrenamiento psicológico (disciplina. Cumplimiento, colaboración, esfuerzo, pertenencia,respeto, sacrificio).

PASOS EDAD	JUEGOS	TACTICAS	TECNICAS	PREPARACION FISICA
6-8 años base del MV	Juegos simples	Cooperación Anticipación	Atrapar Arrojar Rodar Pase de voleibol	Posturas; desplazamientos hacía el balón. Velocidad Agilidad Desplazamientos veloces
	Balón sobre la red	Desplazamiento hacia el balón		
	Voleibol 1x1 2x2	Reglas básicas		
9-12 años preparación para el MV	Juegos simples	Cooperación observación de adversarios	Atrapar Arrojar	

	Balón sobre la Red	Anticipación del balón	Pase de BV Recepción Armado, ataque Pase	Agilidad Caída Rolido Potencia
	Mini vóley 2x2 3x3	Reglas básicas	Pase de abajo Saque de abajo	Velocidad salto
Fase A 10-12 años introducción al MV	Juegos Simples	Uso táctico de las técnicas	Pase de abajo Pase de VB Recepción	Velocidad Reacción Agilidad
		Táctica básica de equipo	Armado Ataque Recepción, saque	Flexibilidad Potencia Defensa baja
	Mini vóley 3x3 4x4	Reglas VB	Defensa de remate Saque de tenis remate	Salto con carrera Velocidad
Fase B 11-13 años perfeccionamiento del MV	Mini Básquet	Tácticas individuales	Remate Balón colgado Bloqueo Saque colocado	velocidad Reacción Agilidad Flexibilidad
	Mini vóley 4x4	Formación y sistemas de equipo en ataque y defensa		Potencia Caída Rolido

				Plancha
13-17 años transición al VB Normal	Diversos Juegos con balón	Formación y sistemas de equipo	Perfeccionamiento de todas las técnicas básicas	Continuación de la preparación física general
	Voleibol 6x6	Tácticas individuales Tácticas colectivas Reglas VB	Nuevas variantes técnicas	Perfeccionamiento de todas las destrezas relacionados con la técnica

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

METODOLOGIA DE TRABAJO

Física: Trabajos de equilibrio, intervalos, circuitos, repeticiones, trabajos de resistencia (cargas internas y externas). Estiramientos, evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Técnica: Trabajos individuales, en parejas, y en conjunto. Ejercicios tipo (específicos para cada fundamento). Evaluaciones (pruebas de entrada y controles de evaluación, que se harán cuando el instructor lo crea conveniente).

Psicológico: Todos los anteriores aspectos deben influir positivamente en la parte psicológica. Evaluación actitud mostrada frente a los entrenamientos y en los juegos.

Táctico: Trabajos individuales y de conjunto (explicaciones, aclaraciones, ajustes, conocimientos de situaciones e juego). Evaluación en juegos, cumplir con la responsabilidades y acciones propias.

MATERIAL E INFRAESTRUCTURA

Para la enseñanza del voleibol, en las etapas de iniciación fundamentación y perfeccionamiento necesitaremos los siguientes los materiales e infraestructura son:

MATERIALES

- Balón No 4: Para los Ciclos 2 y 3
- Balón No 5º balón oficial: Para el ciclo 4
- Conos
- Conos platillo
- Aros
- Lazos
- Red
- Tula para los balones
- Postes para la red
- Agujas e infladores para los balones
- Balones medicinales de 1, 2 y 3 kilos
- Silbato
- Cronometro

INFRAESTRUCTURA

Campo de Juego (coliseo o abierto) piso de concreto, sedes de colegios en los diferentes municipios de la provincia Sumapaz.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El programa realizara un control y seguimiento mediante pruebas antropométricas y unos test físicosque nos permitirán medir los avances del programa, debido a su implementación en tres etapas. uno al iniciar el proceso de entrenamiento, otro en la mitad del proceso y el final al finalizar el proceso, estas pruebas nos permitirán observar cambios en los tiempos, en las distancias y en peso y talla de los deportistas que se mantengan dentro del programa.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TEMAS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7
PREPARACION INICIAL	X	X	X	X			
FUNDAMENTACION GENERAL				X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA							
FUNDAMENTACION FISICA							
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
APLICACION DE PRUEBAS		X			X		X

GRUPO FUNDAMENTACION

TEMAS	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7
PREPARACION INICIAL	X						
FUNDAMENTACION GENERAL	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA				X	X	X	X
FUNDAMENTACION FISICA	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
APLICACIÓN DE PRUEBAS		X			X		X

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GRUPO PERFECCIONAMIENTO

TEMAS	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7
PREPARACION INICIAL							
FUNDAMENTACION GENERAL	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TACTICA	X	X		X	X	X	X
FUNDAMENTACION FISICA	X	X	X	X	X	X	X
FUNDAMENTACION TEORICA	X	X	X	X	X	X	X
PREPARACION PSICOLOGICA	X	X	X	X	X	X	X
COMPLEMENTACION RECREO-DEPORTIVA	X	X	X	X	X	X	X
COMPETENCIA			X			X	
APLICACIÓN DE PRUEBAS		X			X		X

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm

https://www.efdeportes.com/efd184/ejercicios-para-la-fuerza-explosiva-en-voleibol.htm

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm

https://www.fevochi.cl/2010/05/10/principales-tecnicas-de-voleibol/

http://caracterizaciondeportiva.weebly.com/voleibol.html

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCIÓN MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÓN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
					PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIREECCIONES ERRADAS. (CON AYUDA DE MATERIAL DIDACTICO)
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCIÓN	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
					SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUCIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTOTIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMEITNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGALMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PEROSNAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJIRO MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMA FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA DE LA MANO CON EL DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	07 DE FEBRERO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ
MUNICIPIO	TIBACUY

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA Que Pasión

INDEPORTES

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
VOLEIBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÒN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÒN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCION MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO, A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
						PRECISION	LOGRA HACER UN PASE PRECISO A SU COMPAÑERO EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES POSIBLE Y CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCIONES ERRADAS, HACIENDO EL GESTO TECNICO, CON UNA BUENA POSTURA CORPORAL.
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCION MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECECION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.
				3	SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFUCIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA HACER UN SERVICIO EFECTIVO, CON SAQUE DE SEGURIDAD Y POR ARRIBA.
				4	REMATE	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LOS PASOS PARA LLEGAR AL REMATE.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DEL REMATE, CON UN MOVIMIENTO Y UBICACIÓN PRECISO EN TIEMPO Y ESPACIO.
						FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA FUERZA SUFICIENTE, DE MANERA TAL QUE DA A LA JUGADA UN FELIZ TERMINO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR LA ACOMODACION AL BALON LUEGO DEL IMPACTO
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO CON UNA COORDINACION OCULO MANUAL SIN PERDER DE VISTA LA DIRECCION DEL BALON Y EL MOMENTO DEL IMPACTO.
				5	BLOQUEO	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LAS FASES DEL BLOQUEO, HACIENDO LA PANTALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, SE UBICA Y ES DE APOYO A LOS BLOQUEOS SENCILLOS Y MULTIPLES.
						PRECISION	LOGRA UBICARSE DE FORMA ADECUADA FRETNE A LA MALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, LOGRANDO HACER UN BLOQUEO PRECISO A LA DIRECCION DEL BALON.
						FUERZA	LOGRA IMPONER LA FUERZA SEGMENTARIA ADECUADA PARA LA EJECUCION DEL BLOQUEO, TREN SUPERIOR PARA BLOQUEO DE LA TRAYECTORIA DEL BALON Y TREN INFERIOR PARA LA FASE DE ELEVACION Y SALTO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA ACOMODACION AL BALON LLEVANDOLO A UBICARSE EN EL CAMPO CONTRARIO, PERMITIENDO LLEGAR LA JUGADA A FELIZ TERMINO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ACOMODARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA FASE DE VUELO Y REACCIONA DE FORMA VELOZ, LOGRANDO REALIZAR UN BLOQUEO EN CONJUNTO CON SUS COMPAÑEROS.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMEITNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGALMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
						JUEGOS NACIONALES	LOGRA RECONOCER LA REGLAMENTACION ESPECIFICA PARA JUEGOS NACIONALES Y TORNEOS PROFESIONALES.
						VOLEIBOL ADAPTADO	LOGRA INDENTIFICAR LA REGLAMENTACION PARA EL VOLEIBOL ADAPTADO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL, CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LAZOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE DE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJOR MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÒN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A CORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÒN	ACTITUD POSITIVA	SE PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS.	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	07 DE FEBRERO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ASTRID CLAVIJO RUIZ
MUNICIPIO	TIBACUY

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA Que Progresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

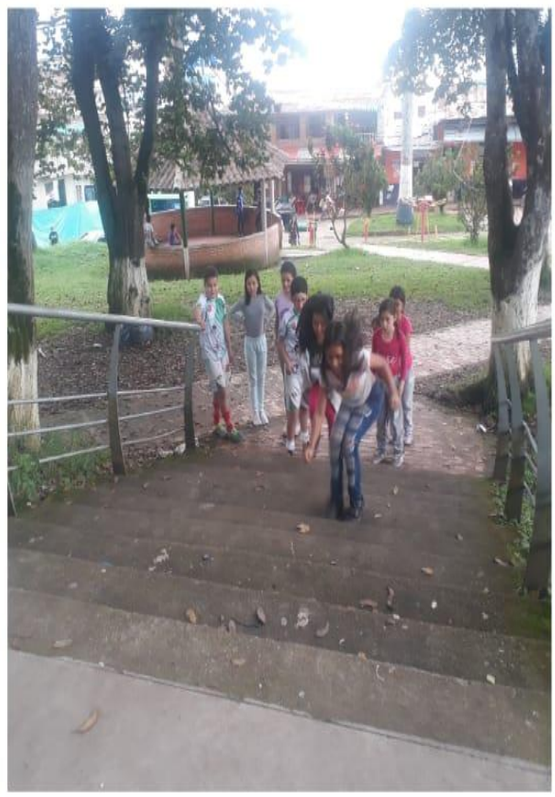
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR Y COMBINAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ DE FORMA SIMULTANEA Y SINCRONIZADA.
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER Y RECUPERAR EL ESTADO DEL EQUILIBRIO DEL CUERPO DURANTE LA ACCION MOTRIZ.
						ORIENTACION	LOGRA DETERMINAR MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN DEL BALON.
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR QUE HACER ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE LA ACCION MOTRIZ
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTILES U OPTICOS.
						ADAPTACIÓN	LOGRA SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA ACCIÓN MOTRIZ, RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO, EN UN MOVIMIENTO ARMONIOC DE MARCHA.
						CORRER	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO A UNA MAYOR VELOCIDAD, ES LA MANERA MAS RAPIDA DE DESPLAZAMIENTO.
						SALTAR	LOGRA HACER FLEXION DE TOBILLO, RODILLA Y CADERA PARA LUEGO HACER EXTENSION Y LOGRAR DESPEGAR SU CUERPO DE LA SUPERFICIE DE APOYO. A LA MAYOR ALTURA POSIBLE.
						RODAR	LOGRA HACER UN DESPLAZAMIENTO CORPORAL ALREDEDOR DE SU EJE HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	LOGRA GENERAR UNA TENSION ESTATICA SIN REALIZAR MOVIMIENTOS FISICOS MANTENIENDO UNA POSTURA DE EJERCICIO DETERMINADA.
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENSION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA MUSCULAR.
						EXPLOSIVA	LOGRA DESARROLLAR TENSIONES MUSCULARES EN UN LAPSO BREVE.
						MAXIMA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES AL MAXIMO EN EJECUCIONES CORTAS CON TIEMPOS DE RECUPERACION, PARTIENDO DESDE ESFUERZO DE 75, 80, 85, 90, 95 % DE CAPACIDAD MAXIMA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZO DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD.
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRA MANTENER ESFUERZOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. (SIN PRESENCIA DE LACTATO, DURACION DE 6 A 8 SEGUNDOS)
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARSE DE UN LUGAR A OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						GESTO	LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, (SEGMENTARIO O GLOBAL)
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA.
						PASIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MUSCULAR AMPLIA APLICANDO FUERZAS EXTERNAS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	FUERZA	LOGRA HACER ENTREGA DEL BALON CON LA FUERZA NECESARIA, UBICANDOLO EN UN LUGAR ESPECIFICO.
						DIRECCION	LOGRA DAR UNA DIRECCION DETERMINADA AL BALON, CON LA FUERZA Y UBICACIÓN INDICADA.
						DOMINIO	LOGRA DOMINAR EL BALON, HACIENDO ENTREGA DEL MISMO A SU COMPAÑERO EVITANDO QUE ESTE CAIGA AL PISO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA UBICACIÓN AL BALON EN DETERMINADOS ESPACIOS RESPONDIENDO A ESTIMULOS DADOS POR EL ENTRENADOR.
						PRECISION	LOGRA HACER UN PASE PRECISO A SU COMPAÑERO EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES POSIBLE Y CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.
				2	RECEPCION	CONTROL	LOGRA DOMINAR EL ELEMENTO, SIN QUE ESTE TOME DIRECCCIONES ERRADAS, HACIENDO EL GESTO TECNICO, CON UNA BUENA POSTURA CORPORAL.
						ORIENTACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN DETERMINADOS LUGARES, HACIENDO USO DEL SENTIDO DE LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE LA RECEPCION DEL ELEMENTO SIN QUE ESTE TOME UNA DIRECCION ERRADA, PERMITIENDO QUE EL BALON QUEDE LO MAS CERCA POSIBLE PARA UN POSTERIOR CONTROL.
						ACOMODACION	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO HACIENDO UN MOVIMIENTO ARMONICO DE LA ACCIÓN MOTRIZ, LLEVANDO EL ELEMENTO TECNICO A UNA BUENA EJECUCION.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DE LA RECEPCION DE FORMA PRECISA, MANTENIENDO UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA.
				3	SERVICIO	FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA SUFICIENTE FUERZA, HACIENDO EL GESTO TECNICO DE LA MEJOR MANERA, UBICANDOLO EN EL SITIO INDICADO POR EL ENTRENADOR.
						ACOMODACION	LOGRA UBICAR EL BALON EN LOS SITIOS INDICADOS POR EL ENTRENADOR, RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS, TACTICOS Y VISUALES.
						EJECUCION	LOGRA HACER UNA EJECUCION DE SERVICIO DE MANERA ACERTADA, HACIENDO LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO DE FORMA ARMONICA.
						FASES	LOGRA COMPRENDER Y EJECUTAR LAS FASES DEL SERVICIO, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.
						PRECISION	LOGRA HACER UN SERVICIO EFECTIVO, CON SAQUE DE SEGURIDAD Y POR ARRIBA.
				4	REMATE	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LOS PASOS PARA LLEGAR AL REMATE.
						PRECISION	LOGRA HACER LA EJECUCION DEL REMATE, CON UN MOVIMIENTO Y UBICACIÓN PRECISO EN TIEMPO Y ESPACIO.
						FUERZA	LOGRA IMPACTAR EL BALON CON LA FUERZA SUFICIENTE, DE MANERA TAL QUE DA A LA JUGADA UN FELIZ TERMINO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR LA ACOMODACION AL BALON LUEGO DEL IMPACTO
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO CON UNA COORDINACION OCULO MANUAL SIN PERDER DE VISTA LA DIRECCIÓN DEL BALON Y EL MOMENTO DEL IMPACTO.
				5	BLOQUEO	FASES	LOGRA IDENTIFICAR LAS FASES DEL BLOQUEO, HACIENDO LA PANTALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, SE UBICA Y ES DE APOYO A LOS BLOQUEOS SENCILLOS Y MULTIPLES.
						PRECISION	LOGRA UBICARSE DE FORMA ADECUADA FRETNE A LA MALLA EN LAS DETERMINADAS JUGADAS, LOGRANDO HACER UN BLOQUEO PRECISO A LA DIRECCION DEL BALON
						FUERZA	LOGRA IMPONER LA FUERZA SEGMENTARIA ADECUADA PARA LA EJECUCION DEL BLOQUEO, TREN SUPERIOR PARA BLOQUEO DE LA TRAYECTORIA DEL BALON Y TREN INFERIOR PARA LA FASE DE ELEVACION Y SALTO.
						ACOMODACION	LOGRA DAR UNA ACOMODACION AL BALON LLEVANDOLO A UBICARSE EN EL CAMPO CONTRARIO, PERMITIENDO LLEGAR LA JUGADA A FELIZ TERMINO.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ACOMODARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PARA LA FASE DE VUELO Y REACCIONA DE FORMA VELOZ, LOGRANDO REALIZAR UN BLOQUEO EN CONJUNTO CON SUS COMPAÑEROS.
		TACTICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	FILTRACION	PRESICION	LOGRA HACER UNA FILTRACIÓN PRECISA DEL BALON, IMPACTANDOLO CON LA FUERZA NECESARIA, HACE LAS VECES DE COLOCADOR O REMATADOR SEGÚN LA JUGADA LO DETERMINE.
						FASES DE CARRERA	LOGRA ESTABLECER LAS FASE DE CARRERA, PARA LLEGAR A HACER LA EJECUCION PERFECTA DE LA JUGADA.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO ACOPLANDOSE CON EL RESTO DE SUS COMPAÑEROS, PARA HACER LA JUGADA ESPECIFICA DE FILTRACION SIN INFRINGIR EN NINGUNA FALTA.
						ESTRUCTURA JUEGO	LOGRA ADECUARSE A LA ESTRUCTURA DE JUEGO, HACIENDO LA FILTRACION DE LA JUGADA PARA NO INFRINGIR EN NINGUNA FALTA, LLEVANDO ASI A BUEN TERMINO LA TACTICA DE JUEGO.
				2	ATAQUE EN ZONA	PRECISION	LOGRA DAR PRECISIÓN A EL ATAQUE EN ZONA SIN INFRINGIR EL REGLAMENTO.
						ESTRUCTURA DE JUGADA	LOGRA HACER UNA ESTRUCTURA DE JUEGO EFICAZ, PERMITIENDO ESTABLECER UN ATAQUE EN ZONA Y SEGÚN LA DIRECCION HACE LAS VECES DE COLOCADOR, LIVERO O RAMATADOR.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA ESTABLECER UNA POSICIÓN DE JUEGO, LA CUAL LE PERMITE AL EQUPO UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PRECISO PARA ESTRUCTURAR EL ATAQUE.
						ATAQUE ZONA 2 Y 4 ALTERNADO	LOGRA HACER UN ATAQUE ALTERNADO ENTRANDO POR ZONA 2 Y 4 SEGÚN LO PERMITA SU POSICION.
				3	ATAQUE DE ZAGUERO	PRECISION	LOGRA HACER UN ATAQUE PRECISO DE ZAGUERO SIN INFRINGIR LAS REGLAS.
						ESTRUCTURA DE JUGADA	LOGRA ESTRUCTURAR LA JUGADA DE ATAQUE DE ZAGUERO, CON LAS FASES DE CARRERA, VELO E IMPACTO AL BALON.
						UBICACIÓN TIEMPO-ESPACIO	LOGRA UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO PRECISO PARA PARA LLEGAR A ATACAR EL BALON ENTRANDO DESDE LA LINEA DE ZAGUERO SIN INFRINGIR EN EL REGLAMENTO.
						ATAQUE ZONA 1,5 Y 6 ALTERNADO	LOGRA ATACAR EL BALON DESDE LA ZONA 1,5 Y 6 SIN SOBRE PASAR LA LINEA DE ZAGUERO Y ADICIONAL A ESO HACE LA SESION DE PASOS INDICADOS PARA MAYOR PRECISION EN LA JUGADA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DEL VOLEIBOL, SUS PRIMERAS FORMAS DE JUEGO, POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTOTIALES INSTRUCTIVOS.
						HISTORIA	CONOCE LA HISOTRIA DEL VOLEIBOL, A NIVEL NACIONAL Y SU NACIMEITNO, POR MEDIO DE AYUDA AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DEL VOLEIBOL, DESDE SU ORIGEN HASTA LA FECHA, POR MEDIO DE AYUDAS AUDIOVISUALES Y RECREATIVAS.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL CAMPO	CONOCE LAS MEDIADAS REGALMENTARIAS DEL CAMPO DE FORMA GLOBAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y AYUDADES DIDACTICAS.
						IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA	CONOCE LA IMPLEMETNACION DEPORTIVA REQUERIDA PARA LA PRACTICA DEL VOLEIBOL, POR MEDIO DE EJEMPLIFICACION DE VESTUARIO ORIENTADAS POR EL INSTRUCTOR.
						REGLAS DE JUEGO	CONOCE LAS REGLAS ESPECIFICAS Y MAS RELEVANTES DEL VOLEIBOL POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS, Y ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS.
						JUEGOS NACIONALES	LOGRA RECONOCER LA REGLAMENTACION ESPECIFICA PARA JUEGOS NACIONALES Y TORNEOS PROFESIONALES.
						VOLEIBOL ADAPTADO	LOGRA INDENTIFICAR LA REGLAMENTACION PARA EL VOLEIBOL ADAPTADO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO IMPLEMENTACION DEPORTIVA	CONOCE Y HACE BUEN USO DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DAD POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS O EL INSTRUCTOR.
						BUEN USO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS	HACE BUEN USO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS, ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						CULTURA CIUDADANA	HACE BUEN USO DE LA CULTURA CIUDADANA, RELACIONANDOSE Y COMPORTANDOSE DE LA MEJOR MANERA CON LOS DEMAS DEPORTITAS Y PERSONAS DEL COMUN.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR DEL RESPETO CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, CON EL INSTRUCTUOR Y CON CADA UNA DE LAS PERSONAS VINCULADAS A LA PRACTICA DEPORTIVA.
						LEALTAD	LOGRA SER UNA PERSONA LEAL CON SUS PRINCIPIOS, LOGRA ESTABLECER LASOS DE AMISTAD Y COMPAÑERISMO, SE PRESTA COMO BUEN AMIGO, ES INCONDICIONAL EN EL MOMENTO DE REQUERIRSE SU APOYO.
						TOLERANCIA	LOGRA REACCIONAR SIEMPRE DE LA MEJOR MANERA A TODAS LAS SITUACIONES QUE SE PUEDAN PRESENTAR, SIN LASTIMAR FISICA NI PSICOLOGICAMENTE A NINGUNO DE SUS SEMEJANTES.
						COMPAÑERISMO	LOGRA SER UN BUEN COMPAÑERO EN TODO MOMENTO, ES UN DEPORTISTA INTEGRO, Y SE RECONOCE COMO UN BUEN APOYO PARA TODO EL EQUIPO.
						AMISTAD	LOGRA SER UN BUEN AMIGO, EN EL CUAL SE PUEDE CONFIAR, Y SE PRESTA PARA SER LA PERSONA QUE ESTA DISPUESTA A AYUDAR SIEMPRE.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HACE BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DE ASEO, SE PRESENTA AL SITIO DE ENTRENAMIENTO CON UNA BUENA IMAGEN Y DE FORMA ASEADA.
						ALIMENTACIÓN	LOGRA LLEVAR UNA ALIMENTACION BALANCEADA, ACORDE A LOS REQUERIMIENTO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA, LLEVA SU RESPECTIVA HIDRATACION A CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	SE PRESENTA SIEMPRE A LA SESION DE ENTRENAMIENTO CON UNA ROPA ADECUADA Y LIMPIA.
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA HACER LAS HORAS DE DESCANSO ADECUADAS EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO LOGRANDO ASI LA RECUPERACION MUSCULAR INDICADA, EVITANDO LESIONES O COMPLICACIONES FISICAS.
						EJERCICIO FISICO	LOGRA HACER EL EJERCICIO FISICO INDICADO, SIN SOBRE PASAR LOS LIMITES PERMITIDOS POR SU CUERPO, VA A ACORDE A SU DESARROLLO CORPORAL, FORTALECIENDO SUS CAPACIDADES FISICAS CON CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	PRESENTA SIEMPRE CON LA MEJOR ACTITUD A CADA SESION DE CLASE, SIN IMPORTAR LAS ADVERSIDADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR SIEMPRE RESPONDE CON LA MEJOR ACTITUD.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA SUPERAR TODAS LA ADVERSIDADES QUE SE LE PRESENTAN, HACE SU MAYOR ESFUERZO SUPERANDO BARRERAS FISICAS Y COGNITIVAS.
						ESTIMULOS	LOGRA RESPONDER A ESTIMULOS MOTIVACIONALES DADOS POR EL ENTRENADOR.
						OBJETIVOS Y METAS	LOGRA ESTABLECER OBJETIVOS Y METAS CLARAS PARA SER LLEVADAS A CABO DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
						PROCESO DE CRECIMIENTO DEPORTIVO	LOGRA ESTABLECER PROCESOS DE CRECIMIENTO DEPORTIVO, LLEVANDO SU CUERPO Y CONOCIMIENTO A UN CONTINUO AVANCE Y FOTALECIMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA, REACCIONA DE FORMA CONCRETA, LLEVANDO A FELIZ TERMINO EL APRENDIZAJE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ESTABLECE UNA BUENA RELACION DEPORTIVA CON SUS COMPAÑEROS Y CON SU ENTRENADOR, PERMITIENDO ESPACIOS ARMONICOS DE APRENDIZAJE.
						DETERMINACION	LOGRA TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN CADA JUGADA, SE HACE RESPONSABLE DE SUS ACTOS Y ASUME EL LIDERAZGO.
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS.
						MANEJO DE EMOCIONES	REACCIONA DE FORMA ADECUADA CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN EL ENTRENAMIENTO O EN UNA SESION DE JUEGO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						RONDAS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PREDEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						TRANSVERSALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						PARQUES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						YERMIS	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
						CUADRO	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS TRANSVERSALES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REPRESENTACIONES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						TEATRO DE SOMBRAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						BAILES	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
						CANTOS Y REPRESENTACIONES ARTISTICAS	RECONOCE Y PARTICIPA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES, PARTICIPA DE LOS ESPACIOS RECREATIVOS DISPUESTOS PARA FORTALECER LA FORMACION PSICOSOCIAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
						CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES	LOGRA PARTICIPAR DEL CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES, EJECUTANDO LAS ACCIONES REQUERIDAS EN CADA ESTACION.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						FESTIVALES CON OTRAS ESCUELAS	PARTICPA ACTIVAMENTE EN LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS, ADICIONAL A ESO SE HACE RESPONSABLE POR LA BUENA PARTICIPACION DEL EQUIPO.
						CELEBRACIONES TRADICIONALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS POR LOS ENTES ADMINISTRATIVOS, EN LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES.

FECHA DE ENTREGA	07 DE FEBRERO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ASTRID CLAVIJO RUIZ
MUNICIPIO	TIBACUY

OBLIGACION # 3

Realice el entrenamiento con la siguiente población de los diferentes grupos de trabajo.

INICIACION



FUNDAMENTACION



PERFECCIONAMIENTO









OBLIGACION # 4

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	2													3
7 AÑOS	2														2
8 AÑOS	3	1													4
9 AÑOS	2	4													6
10 AÑOS	2	4													6
11 AÑOS	2	3													5
12 AÑOS	3	4													7
13 AÑOS		1													1
14 AÑOS	2	4													6
15 AÑOS		3													3
16 AÑOS	1	2													3
17 AÑOS	2	3													5
TOTALES	20	31													51

FORMADOR : **ASTRID CLAVIJO RUIZ**

Control de asistencia

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DEVID ACEVEDO	3157891408							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
2	CARLOS DAVID	3157257254							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
3	DEIMAR SAMUEL EDUARDO VAR	3107999910							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
4	HENRRY SANTIAGO BURGOS	3208558426							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
5	KALETH MANUEL ESCOBAR	3142215658							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
6	LUISA FERNANDA SIERRA	3223955344							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
7	EXNEIDER ANDRES CADENA	3229401346							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
8	JADE SALOME ALVARADO	3234437522							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
9	DARLY KATERIN CADENA BUITRA	3229401346							1			1	1		1				1	1					1		1		1		1		10	10	0	100%
10																																	0	0	0	#DIV/0!
11																																	0	0	0	#DIV/0!
12																																	0	0	0	#DIV/0!
13																																	0	0	0	#DIV/0!
14																																	0	0	0	#DIV/0!
15																																	0	0	0	#DIV/0!
16																																	0	0	0	#DIV/0!
17																																	0	0	0	#DIV/0!
18																																	0	0	0	#DIV/0!
19																																	0	0	0	#DIV/0!
20																																	0	0	0	#DIV/0!

FORMADOR : **ASTRID CLAVIJO RUIZ**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DARLY TATIANA LOPEZ	3144252507							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
2	JUAN JOSE RODRIGUEZ	3197897955							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
3	SANTIAGO RODRIGUEZ	3182393909							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
4	ALISSON MARIANA DIAZ	3124884946							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
5	BRANDON MALAGON	3192281759							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
6	JAIDEN MORENO	3203454348							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
7	KEVIN FELIPE OSSO	3214533200							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
8	LAURA FLOREZ	3112212284							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
9	ALEJANDRO CABRERA	3219408764							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
10	ANA SOFIA HERRERA	3166098346							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
11	MARIA ORDOÑEZ	3103099248							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
12	PAULA MALAGON	3507737666							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
13	MARGARITA GOMEZ	3504649413							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
14	JUANITA GOMEZ	3108654321							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
15	ZAYD ALEJANDRA ALVARA	3234437522							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
16	OSCAR DAVID MALAGON	3507737666							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
17	IVON TATIANA	3172117443							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
18	MARIA JOSE AVILA	3155883414							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
19	MARIANA TORRES	3107926523							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
20	MARIA ALEJANDRA MOLIN	3242353569							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
21	DARLY CADENA	3229401346							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
22	ZAHIRA CADENA	3229401346							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
23	SARA CAMILA CORDOBA	3112176858							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
24	GABRIELA RODRIGUEZ	3125519653							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%

FORMADOR : **ASTRID CLAVIJO RUIZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___PERFECCIONAMIENTO___

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	HEYLIN MURCIA	3142135646							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
2	NICOL JIMENEZ	3123688231							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
3	JUAN FELIPE U. RODRIGU	3166645398							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
4	CHATERIN MORALES	3213892097							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
5	EVELIN VARGAS	3107999910							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
6	KAREN ALEJANDRA BURG	3208558426							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
7	KEBIN STIVEN BALLEN	3103423884							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
8	SHARON NIKOL TOCUA	3115964748							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
9	VIVIAN XIOMARA SERRANO	3012718154							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
10	JENIFER SIERRA GONZALE	3219454723							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
11	LAURA SOFIA GOMEZ	3134683262							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
12	LAURA SOFIA CAMACHO	3012789903							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
13	SAMUEL DAVID GOMEZ	3115074085							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
14	MARIANA MONTAÑO	3194343340							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
15	ANDRES TORRES GOMEZ	3167747713							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
16	MONUICA RODRIGUEZ	3125519653							1		1			1		1		1			1				1			1		1		1		10	10	0	100%
17	ANGIE KATERIN FLOREZ	3044566125																																0	0	0	#¡DIV/0!
18	BRANDON DAVID ORTIZ	3164659735																																0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FORMADOR : **ASTRID CLAVIJO RUIZ**

OBLIGACION # 5
Porte las prendas del instituto en la atención a los diferentes grupos, como representante de deportes ante el municipio de Tibacuy.





OBLIGACION # 6

Elabore y ejecute las sesiones de clase de acuerdo a la intensidad horaria requerida

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/03/2022**	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Tibacuy**		**Hora: 2-4**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ					**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.							
Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	**x**	8	**ESPACIOS**
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista		4	
3. actividad rompe hielo	Movilidad Articular	**x**	8	
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desplazamientos en diferentes direcciones	Acoplamiento		**x**	10	**escenarios**
2. actividad de seguir el sonido del valon realizando otro s	Ritmo		x	20	
3. desplazarse por un escalon	Equilibrio		x	15	**conos**
4.articulacioin del movimientos	Orientación		x	15	
5.desarrollo de atrapadas y salltos	Diferenciación		x	30	**balon**
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

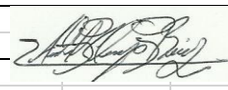
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha.	9/03/2021	Lugar: polidepo	Municipio: TIBACUY	Hora:10,30-12,3	N° de sesión: 2	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego la lleva	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicos de desplazamientos tomados de manos	Acoplamiento	x	20	escenarios
2. tomados de las manos por parejas esquivan el pis	Ritmo	x	20	
3. juegan a los caballitos de un lado al otro	Equilibrio	x	20	conos
4. en posicion de pie frente al compañero levantan	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

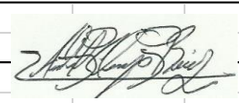
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	12/03/2022	Lugar: polidep	Municipio: tibacuy	Hora: 10-12	N° de sesión: 3	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.							
Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego la gallina ciega	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. caidas laterales sin balon	Acoplamiento	x	15	escenarios
2. juego el señor mono dice	Ritmo	x	20	
3. desplazar en saltos a dos pies	Equilibrio	x	20	conos
4. cambio de posicion al estar parado de puntas	Orientación	x	15	
5. es circulos cada niño va hacer un movimiento y el s	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	14/03/2022	Lugar: polidep	Municipio: tibacuy	Hora: 2-4	N° de sesión: 4	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.							
Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase (dedos)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego el lobo	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. atrapa el balon por el suelo con caidas	Acoplamiento	x	15	escenarios
2. según la señal del docente corre a tocar la diferer	Ritmo	x	20	
3. dezplazarse en posiciones de animales	Equilibrio	x	20	conos
4. cambio de posicion dede sentado hasta adoptar la	Orientación	x	15	
5. en juego de ronda relizan movimientos apoyados e	Diferenciación	x	20	balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

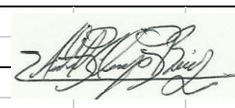
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 16/03/2022	Lugar: polidep	Municipio: Tibacuy	Hora: 10,30-12,	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ			N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego el lobo	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con una colchonetas doblada al frente lanzar	Acoplamiento	x	15	escenarios
2. se hubican por parejas y realizan movimentos en	Ritmo	x	20	
3. dezplazarse de un lado al otro como pueda de dife	Equilibrio	x	20	conos
4. cambio de posicion dede sentado con un cono en	Orientación	x	15	
5. realizar desplazamientos con doble salto de cada p	Diferenciación	x	20	balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

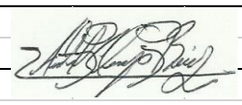
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 19/03/2022	Lugar: polideportivo	Municipio: tibacuy	Hora: 10-12	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ			N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego el sancocho	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. lanzar un balon a dos mano hacia arriba , saltar sobre el	Acoplamiento	x	15	escenarios
2. por equipos de 4 sealizan una ejemplificacion y el otro	Ritmo	x	20	
3. rodar por colchonetas de diferentes formas	Equilibrio	x	20	conos
4. subir y bajas escaleras manejando un solo pie	Orientación	x	15	
5. saltar en canguro en desplazamientos laterales por equip	Diferenciación	x	20	balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

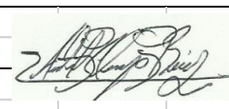
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	23/03/2022	Lugar: polideportivo la	Municipio: Tibacuy	Hora: 10,30-12,3	N° de sesión: 7	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.							
Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego el sancocho	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desde la posicion acostados boca arriba lanzar balon y	Acoplamiento	x	15	escenarios
2. por equipos de 4 sealizan una ejemplificacion y el otro lo r	Ritmo	x	20	
3. realizar recorridos en diferentes superficies teniendo en c	Equilibrio	x	20	conos
4. subir y bajas escaleras con los dos pies al mismo tiempo	Orientación	x	15	
5. juego el zoologico .	Diferenciación	x	20	balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	26/03/2022	Lugar: polideportivo e		Municipio: Tibacuy		Hora: 10-12	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ						N° de deportistas:			Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego policias y ladrones	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desde posicion sentados lanzar el balon al aire rodar y	Acoplamiento	x	15	escenarios
2. por equipos de 6 representaran una situacion y sus comp	Ritmo	x	20	
3. desde la posicion de pie asumir la posicion indicada por el	Equilibrio	x	20	conos
4. juego congelados	Orientación	x	15	
5. juego stop	Diferenciación	x	20	balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	28/03/2022	Lugar: polideportivo	Municipio: TIBACUY	Hora: 2-4	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.						
Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego policias y ladrones	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. por parejas ubicados a determinada distancia uno bota	Acoplamiento	x	15	escenarios
2. se moveran por el escenario a indicacion del docente se	Ritmo	x	20	
3 cambiar de pie de apoyo sobre el escalon según indicacio	Equilibrio	x	20	conos
4. juego el que mas aguante	Orientación	x	15	
5. juego ponchados	Diferenciación	x	20	balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

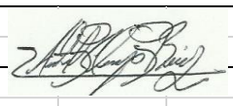
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	30/03/2022	Lugar: polideportivo I		Municipio: Tibacuy		Hora: 10,30-12,	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ						N° de deportistas:			Edades: 6-8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Conseguir un alto nivel psicomotor.

Objetivo Especifico: Desarrollo de las habilidades motrices básicas. Sin especificidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. juego el tesoro	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego de relevos	Acoplamiento	x	20	escenarios
2. la lleva de colores	Ritmo	x	20	
3 en ronda un al redor del docente , los niños con balones en	Equilibrio	x	20	conos
4. trabajo de mantener posicion	Orientación	x	15	
5. carreras saltando por encima de la espalda de sus compañe	Diferenciación	x	15	balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		colchonetas
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	7/03/2022	Lugar: polideportivo	Municipio: tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:			Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DEZPLAZAMIENTOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.	llamado a lista			
3. rotacion de las articulaciones	Movilidad Articular	x	3	
4. actividad rompe hielo	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		20	
2. cambios de dicrecion mientras se desplaza		Explosiva		20	conos
3. desplazamientos en posturas en direcciones	Resistencia	Aerobica	x		
4. trabajo por parejas		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos	X		15	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha	9/03/2022	Lugar: polidepo	Municipio: tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:			Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POSTURAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		20	
2. posturas altas, bajas y medias		Explosiva		20	conos
3. desplazamientos en posturas en direcciones	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajo por parejas		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. posturas del voleibol			15	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	12/03/2021	Lugar: polidepo	Municipio: tibacuy	Hora: 2-4	N° de sesión: 3	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posturas y desplazamientos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	7	ESPACIOS
2.	llamado a lista	x		
3. rotacion de las articulaciones	Movilidad Articular	x	7	listas y tabla de soporte
4. trote	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		15	
2. posturas altas, bajas y medias		Explosiva		20	conos
3. desplazamientos en posturas en direcciones	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajo por parejas		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. posturas del voleibol			15	
2. dezplazamientos haciendo las pusturas			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	14/03/2022	Lugar: polidepo	Municipio: Tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 4	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase (dedos)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		15	
2. control del balon		Explosiva		20	conos
3. control de balon sentado en el piso	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. control de balon parado		Anaerobica		10	balones de voley
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. control de la pared con pases a la pared			15	
2. control de balon entre dos compañeros			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/03/2022	Lugar: polidep	Municipio: Tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:			Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pases de dedos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		15	
2. control de balon en posturas altas, bajas y medias		Explosiva		20	conos
3. control del balon en desplazamiento	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajo por parejas		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		balones
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. control de balon con dedos			15	
2. pases de dedos entre compañeros mientras se			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	19/03/2022	Lugar: polideportivo	Municipio: Tibacuy	Hora: 2-4	N° de sesión: 6	N° de semana:2	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.							
Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posturas y desplazamientos							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	7	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	2	
3. trote	Movilidad Articular	x	7	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		15	
2. control del balon con golpes de dedos mientras camina		Explosiva		20	conos
3. pase cortos y largo de dedos	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajo por parejas		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

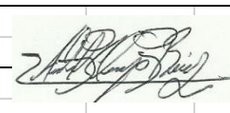
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. control del pase de dedos	x		15	
2. control de pasec de deos mientras se desplazan	x		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	23/03/2022	Lugar: polideportivo tib	Municipio: Tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 7	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): golpe de antebrazo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos en diferentes sentidos	Fuerza	Maxima		20	
2. golpe de antebrazo		Explosiva		20	conos
3. control de balon con antebrazo	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

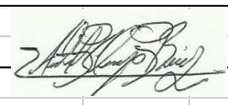
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. tecnica del pase de antebrazo			15	
2. posturas en pases de antebrazo			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	26/03/2022	Lugar: polideportivo c	Municipio: Tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:			Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase de antebrazo y posturas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		15	
2. trabajo de pase de antebrazo con un compañero		Explosiva		20	conos
3. pases des diferentes posturas	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajo por parejas		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pases coertos y largos con antebrazos			15	
2. dezplazamientos haciendo pasos de antebrazos			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	28/03/2022	Lugar: polideportivo		Municipio: Tibacuy		Hora: 4-6	N° de sesión: 9		N° de semana: 4
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ						N° de deportistas:			Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.									
Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): recepcion									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos con pases de dedos	Fuerza	Maxima		15	
2. trabajo de recepcion de antebrazo		Explosiva		20	conos
3. posturas de recepcion de antebrazo	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajos de pases por parejas		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. postura de recepcion			30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	30/03/2022	Lugar: polideportivo t	Municipio: Tibacuy		Hora: 4-6	N° de sesión: 10		N° de semana: 4	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ					N° de deportistas:			Edades: 9-13 AÑOS	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Progresar en dificultades dentro de la coordinación para conseguir la ejecución de la técnica estándar de los elementos fundamentales.

Objetivo Especifico: Conseguir la asimilación de los elementos tecnicos básicos y asimilarlos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pases

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos por parejas laterales	Fuerza	Maxima		15	
2. pase de dedos y recepcion de brazo		Explosiva		20	conos
3. trabajos conbinados individuales	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajos convinados en parejas		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. practica de pase cde dedos			15	
2. practica de paso de antebrazos			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	7/03/2022	Lugar: polideportivo		Municipio: tibacuy		Hora: 6-8	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ						N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			x
Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución.									
Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) refuerzo en los desplazamientos									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulacione	llamado a lista		4	
3. actividad rompe hielo	Movilidad Articular	x	8	
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		20	
2. cambios de dicrecion mientras se desplaza		Explosiva		20	conos
3. coordinacion en la carrera	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos con balon	X		20	
2. pases entre compañeros			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha.	9/03/2022	Lugar: polidepo	Municipio: tibacuy		Hora: 4-6	N° de sesión: 2		N° de semana: 1	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ					N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..									
Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POSTURAS									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2.rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		20	
2. trabajo de pases y posturas		Explosiva		20	conos
3. cambio de direcciones en desplazamiento	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajos por parejas en desplazamientos		Anaerobica		20	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. posturas del voleibol			15	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	12/03/2021	Lugar: polidepo	Municipio: tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 3	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 14-17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x		

Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posturas y desplazamientos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		20	
2. posturas altas, bajas y medias		Explosiva		20	conos
3. desplazamientos en posturas en direcciones	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. pases por parejas pasando arriba de la malla		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		malla
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. posturas del voleibol			15	
2. control del valon al pase			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	14/03/2022	Lugar: polidepo	Municipio: Tibacuy		Hora: 6-8	N° de sesión: 4		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ					N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		x	

Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase (dedos)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion		Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones		llamado a lista	x	4	
3. trote		Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
		Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo	Fuerza	Maxima		20	
2. control del balon		Explosiva		20	conos
3. direccion del balon	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. control de la fuerza en el pase		Anaerobica		10	balones de voley
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pases de dedos controlados y direccionados			15	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	16/03/2022	Lugar: polidepo	Municipio: Tibacuy		Hora: 4-6		N° de sesión: 5		N° de semana: 2		
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ					N° de deportistas:				Edades: 14-17 AÑOS		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x				
Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..											
Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pases de dedos											

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. trote continuo con desplazamientos laterales	Fuerza	Maxima		15	
2. control de balon y direccion		Explosiva		20	conos
3. construccion de juego	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajio en grupos de 3		Anaerobica		10	malla
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		balones
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

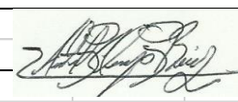
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. mantener el balon por 5 minutos controlado			15	
2. por parejas mantener balon en el aire por 15			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	19/03/2022	Lugar: polideportivo	Municipio: Tibacuy	Hora: 4-6	N° de sesión: 6		N° de semana:2
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x		

Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..

Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): correccion de posturas y desplazamientos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos controlando las posturas	Fuerza	Maxima		15	
2. trabajo de portura baja pasando el balon por detrás a la p		Explosiva		20	conos
3. pases de balon por detrás de las piernas con compañeros	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. correccion de posturas		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		malla
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. correccion de postura en pase de dedos	x		15	
2. correccion de postura al direccionalr el balon	x		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	23/03/2022	Lugar: polideportivo tib	Municipio: Tibacuy	Hora: 6-8	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..						
Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): golpe de antebrazo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos en diferentes sentidos	Fuerza	Maxima		20	
2. golpe de antebrazo		Explosiva		20	conos
3. control de balon con antebrazo	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		mallas
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. tecnica de la postura en el pase de antebrazo			15	
2. correccion de posturas en pases de antebrazo			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	26/03/2022	Lugar: polideportivo d	Municipio: Tibacuy		Hora: 4-6	N° de sesión: 8		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ					N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..									
Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): correccion pase de antebrazo y posturas									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado y presentacion	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos con control del balon	Fuerza	Maxima		15	
2. postura de antebrazo		Explosiva		20	conos
3. correccion de la postura de antebrazo	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajo por grupos de correccion de postura		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pases en movimiento con antebrazos			15	
2. acomodacion en carrera para el pase de antebrazos			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	28/03/2022	Lugar: polideportivo	Municipio: Tibacuy	Hora: 6-8	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ				N° de deportistas:		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..						
Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): recepcion						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. postura de recepcion	Fuerza	Maxima		15	
2. postura de recepcion de antebrazo		Explosiva		20	conos
3. postura de recepcion de dedos	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajos de pases por parejas		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. postura de recepcion dedos o antebrazo			30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha:	30/03/2022	Lugar: polideportivo t		Municipio: Tibacuy		Hora: 6-8/	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: ASTRID CLAVIJO RUIZ						N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Seguir la progresión lógica dentro de cada técnica. Información sobre las bases teóricas de la ejecución..									
Objetivo Especifico: Perfeccionar los elementos básicos. Conseguir un buen nivel de ejecución. Introducir el conocimiento de los elementos que rodean al deporte									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): correccion pases									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. control autocuidado	Introduccion a la clase	x	8	ESPACIOS
2. rotacion de las articulaciones	llamado a lista	x	4	
3. trote	Movilidad Articular	x	8	listas y tabla de soporte
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			escenario
1. desplazamientos laterales por parejas	Fuerza	Maxima		15	
2. pase de dedos y recepcion de brazo		Explosiva		20	conos
3. trabajos combinados individuales	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. trabajos combinados en parejas		Anaerobica		10	balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		malla
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. correccion practica de pase de dedos			15	
2. correccion practica de paso de antebrazos			15	
3.				
4.				

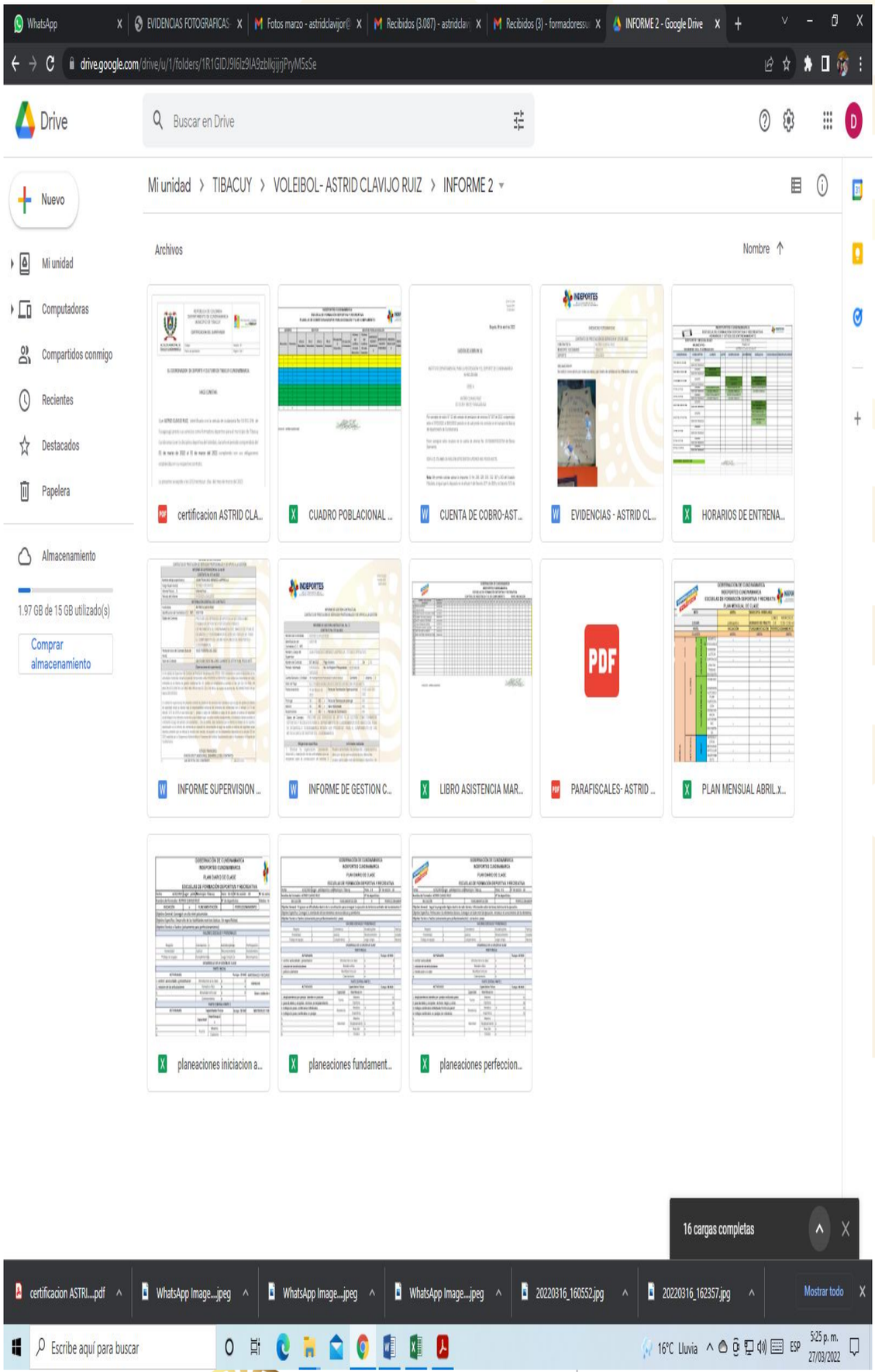
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION # 7

Realice y organice el drive institucional, en el cual se suben los documentos referentes al informe, en este caso de febrero.



OBLIGACION # 8

Entregue plan mensual con las capacidades, valores, componentes técnicos que se trabajaran en el mes de Abril.

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

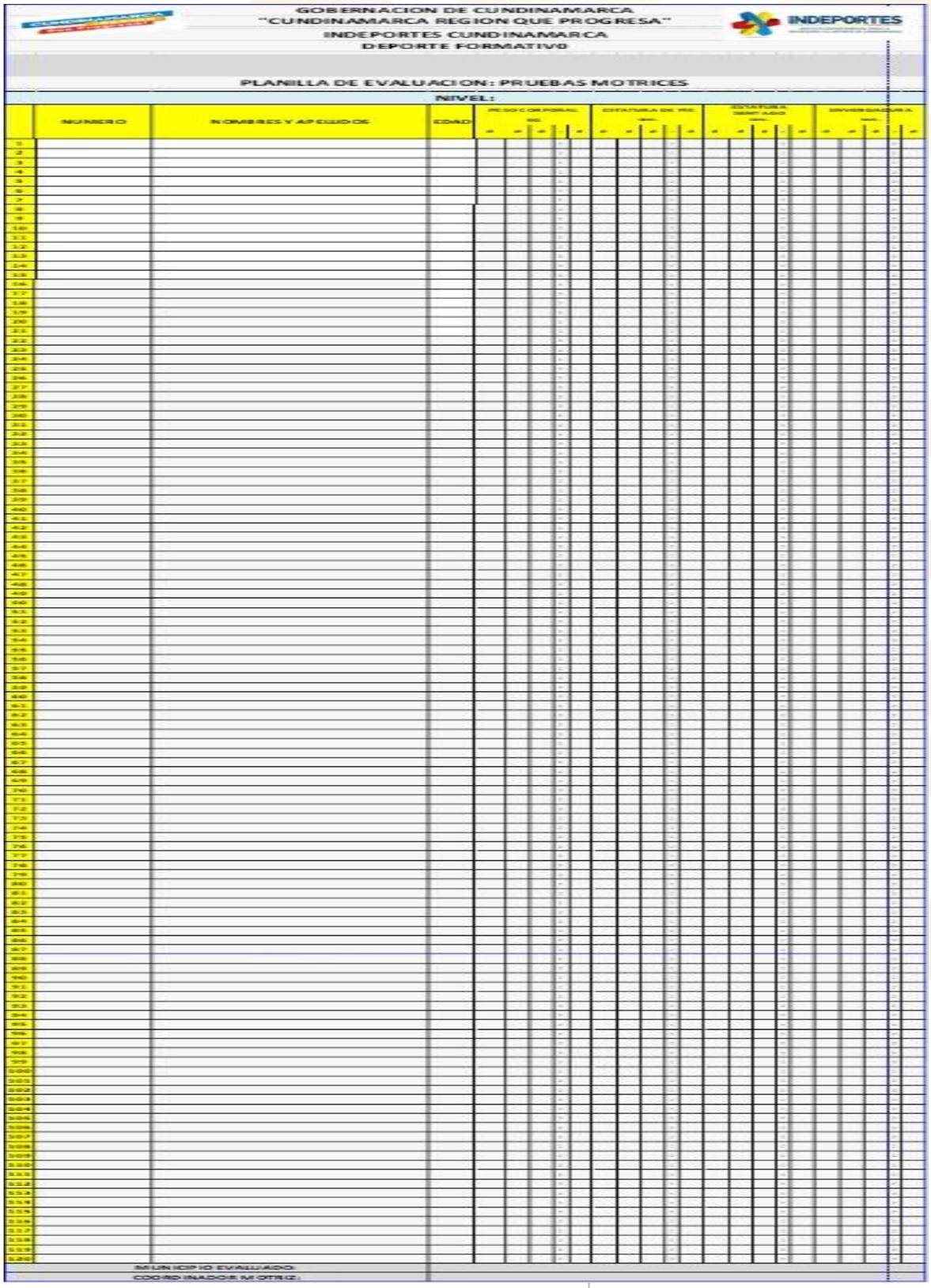
MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: ARBELAEZ**			
LUGAR:				polideportivo	**HORARIO DE PRACT**	LUNES 2-8	MIERCOLES 10:30-12:30/ 4-8	SABADOS 10-12/2-6
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**ABRIL**	**ABRIL**	**ABRIL**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x		
			SPONSABILID					
			honestidad	x	x	x		
			JUSTICIA					
			OOPERACIO	x	x	x		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			cumplimiento	x	x	x		
			AUTODISCIPLINA	x	x	x		
			PARTICIPACIÓN	x	x	x		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	x	x	x		
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x		
			CALENTAMIENTO	x	x	x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x				
			RITMO	x				
			EQUILIBRIO	x				
			ORIENTACION	x				
			FERENCIACI	x				
			REACCIÓN	x				
			ADAPTACIÓN	x				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x		
			VELOCIDAD		x	x		
			FLEXIBILIDAD		x	x		
			RESISTENCIA		x	x		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SPLAZAMIEN		X	X		
			POSTURAS		X	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	S DE INTEGR	x	X	X		
			S TRADICIO	x				
			DADES ARTI					
			TOS RECREA	x				
			ALES RECRE					
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT	x	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	X	X		

FIRMA FORMADOR:

ASTRID CLAVIJO RUIZ

OBLIGACION # 9

anexe el formato de valoraciones, este está en blanco, pero se está estudiando para su correcta elaboración, cuando el supervisor del contrato lo indique.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE MTS				ESTATURA SENTADO MTS				ENVERGADURA MTS			
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			
51																			
52																			
53																			
54																			
55																			
56																			
57																			
58																			
59																			
60																			
61																			
62																			
63																			
64																			
65																			
66																			
67																			
68																			
69																			
70																			
71																			
72																			
73																			
74																			
75																			
76																			
77																			
78																			
79																			
80																			
81																			
82																			
83																			
84																			
85																			
86																			
87																			
88																			
89																			
90																			
91																			
92																			
93																			
94																			
95																			
96																			
97																			
98																			
99																			
100																			
101																			
102																			
103																			
104																			
105																			
106																			
107																			
108																			
109																			
110																			
111																			
112																			
113																			
114																			
115																			
116																			
117																			
118																			
119																			
120																			
121																			
122																			
123																			
124																			
125																			
126																			
127																			
128																			
129																			
130																			
131																			
132																			
133																			
134																			
135																			
136																			
137																			
138																			
139																			
140																			
141																			
142																			
143																			
144																			
145																			
146																			
147																			
148																			
149																			
150																			
151																			
152																			
153																			
154																			
155																			
156																			
157																			
158																			
159																			
160																			
161																			
162																			
163																			
164																			
165																			
166																			
167																			
168																			
169																			
170																			
171																			
172																			
173																			
174																			
175																			
176																			
177																			
178																			
179																			
180																			
181																			
182																			
183																			
184																			
185																			
186																			
187																			
188																			
189																			
190																			
191																			
192																			
193																			
194																			
195																			
196																			
197																			
198																			
199																			
200																			
201																			
202																			
203																			
204																			
205																			
206																			
207																			
208																			
209																			
210																			
211																			
212																			
213																			
214																			
215																			
216																			
217																			
218																			
219																			
220																			
221																			
222																			
223																			
224																			
225																			
226																			
227																			
228																			
229																			
230																			
231																			
232																			
233																			
234																			
235																			
236																			
237																			
238																			
239																			
240																			
241																			
242																			
243																			
244																			
245																			
246																			
247																			
248																			
249																			
250																			

SI UN ICFP IO EVALUADO:
COCHED INADOR M OTRO:

OBLIGACION # 10

Anexe acta de reunión de presentación ante la oficina de recreación y deporte de Tibacuy.

ALCALDÍA MUNICIPAL DE TIBACUY-CUNDINAMARCA	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE TIBACUY CERTIFICACION DEL SUPERVISOR	Más Desarrollo y Equidad Para TIBACUY
	Código:	Versión: 01
	Fecha de aprobación:	Página 1 de 1

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y CULTURA DE TIBACUY CUNDINAMARCA.

HACE CONSTAR:

Que **ASTRID CLAVIJO RUIZ**, identificado con la cedula de ciudadanía No 53.931.196 de Fusagasugá presto sus servicios como formadora deportivo para el municipio de Tibacuy Cundinamarca en la disciplina deportiva del Voleibol, durante el periodo comprendido del **01 de marzo de 2022 al 31 de marzo del 2022** cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los (31) treintaiun días del mes de marzo del 2022.

COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTE.
CC. 1.018.464.842 DE BOGOTÀ D.C

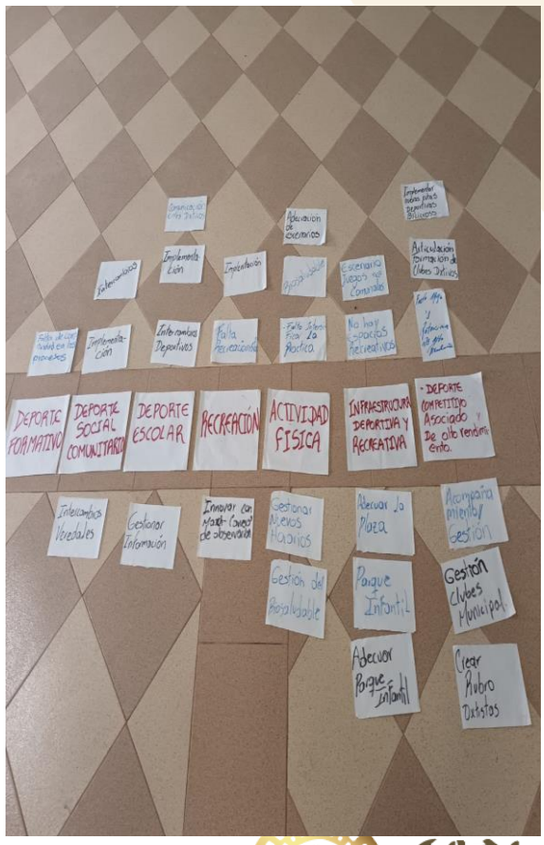
"MAS DESARROLLO Y EQUIDAD PARA TIBACUY"
Palacio Municipal, Calle 5 No. 2-21
alcaldia@tibacuy-cundinamarca.gov.co
Código Postal: 252230

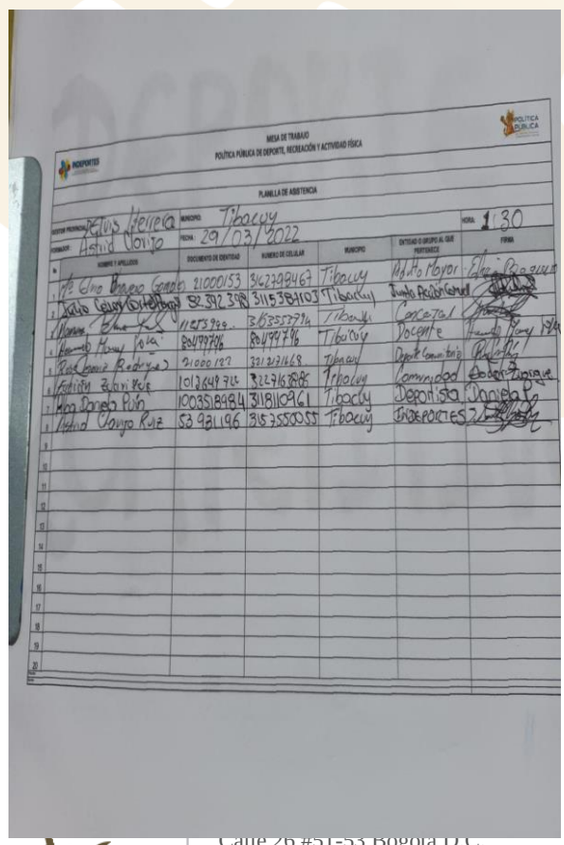
OBLIGACION # 11

Realice el apoyo indeportes, con lo referente a la mesa de política pública del deporte en la inspección de cumaca del municipio de Tibacuy.

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación
TIBACUY	Deporte Formativo	CONTINUIDAD EN LOS PROCESOS E INSTRUCTORES	Problema
TIBACUY	Deporte Formativo	GESTIONAR LOS MISMOS INSTRUCTORES Y REALIZAR UNA COFINANCIACION PARA DAR CONTINUIDAD	solucion
TIBACUY	Deporte Social Comunitario	FALTA IMPLEMENTACION E INTERCAMBIOS QUE FORTALRSCAN EL DEPORTE MUNICIPAL	problema
TIBACUY	Deporte Social Comunitario	INTERCAMBIOS VEREDALES	solucion
TIBACUY	Deporte Escolar	FALTA IMPLEMENTACION DEPORTIVA, INTERCAMBIOS ESCOLARES Y HAY MUY MALA COMUNICACIÓN	Problema
TIBACUY	Deporte Escolar	GESTION Y TRAMITE DE LA INFORMACION	solucion
TIBACUY	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	FALTA APPOYO A DEPORTISTAS DEL MUNICIPIO, CREAR NUEVAS RUTAS DEPORTIVAS	problema
TIBACUY	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	CREAR UN RUBRO PARA LOS MEJORES DEPORTISTAS	solucion
TIBACUY	Recreación	FALTAN PARQUES INFANTILES, EVENTOS RECREATIVOS, RECREADOR	problema
TIBACUY	Recreación	INNOVAR CON NUEVOS EVENTOS DEPORTIVOS COMO SMACH, CARERAS DE OBSERVACION Y GESTION DE RECREADOR	solucion
TIBACUY	actividad fisica	FALTA PARQUE BIOSALUDABLE, INTENSIFICAR LA PRACTICA.	problema
TIBACUY	actividad fisica	GESTIONAR EL PARQUE BIOSALUDABLE PARA CUMACA Y NUEVOS HORARIOS DE ACTIVIDAD FISICA	solucion
TIBACUY	Infraestructura deportiva y recreativa	ESCENARIO TEJO JUEGOS COMUNALES, FALTAN ESPACIOS DE RECREACION INFANTIL	problema
TIBACUY	Infraestructura deportiva y recreativa	ADECUAR EL ESPACIO DE LA PLAZA DE MERCADO EN CUMACA PARA CREAR ESCENARIOS DEPORTIVOS Y ADECUAR EL ESPACIO PARA EL PARTQUE INFANTIL	solucion







OBLIGACION # 12

Asistí a la capacitación mensual, realizada en el municipio de sibate, sobre primeros auxilios.



OBLIGACION # 13

He estado atento a diligenciar el formato, cuando el supervisor del contrato lo indique

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

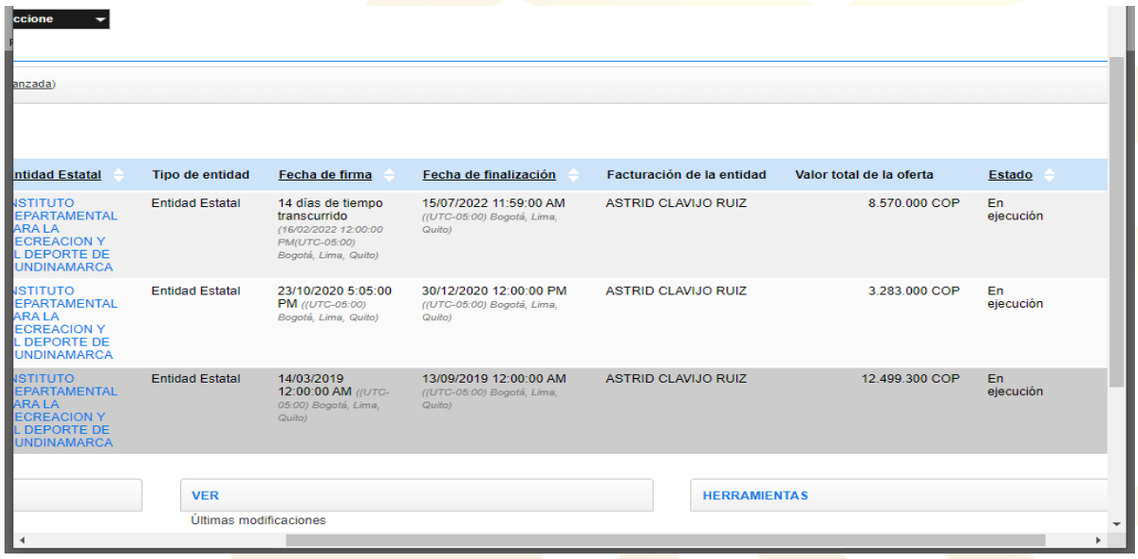
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14

Realice la respectiva revisión y construcción de cada uno de los formatos y documentos solicitados por el supervisor del contrato en el secop II



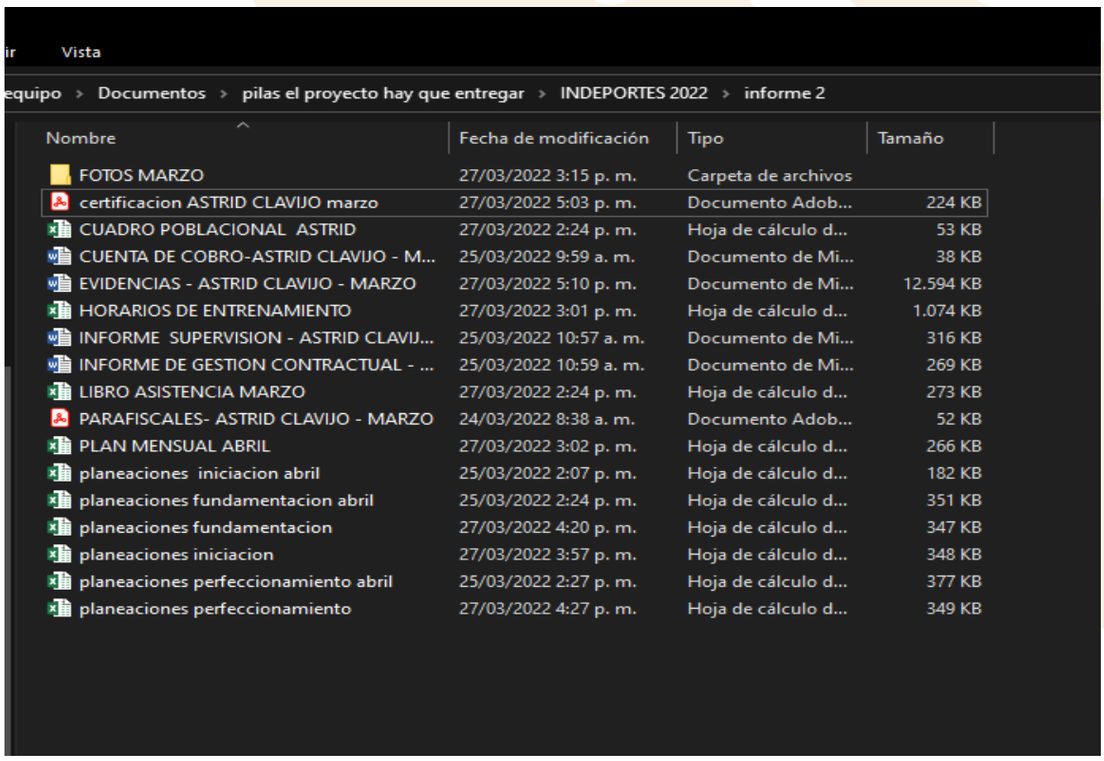
ntidad Estatal	Tipo de entidad	Fecha de firma	Fecha de finalización	Facturación de la entidad	Valor total de la oferta	Estado
NSTITUTO EPARTAMENTAL ARA LA ECREACION Y L DEPORTE DE UNDINAMARCA	Entidad Estatal	14 días de tiempo transcurrido (16/02/2022 12:00:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	15/07/2022 11:59:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	ASTRID CLAVIJO RUIZ	8.570.000 COP	En ejecución
NSTITUTO EPARTAMENTAL ARA LA ECREACION Y L DEPORTE DE UNDINAMARCA	Entidad Estatal	23/10/2020 5:05:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	30/12/2020 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	ASTRID CLAVIJO RUIZ	3.283.000 COP	En ejecución
NSTITUTO EPARTAMENTAL ARA LA ECREACION Y L DEPORTE DE UNDINAMARCA	Entidad Estatal	14/03/2019 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	13/09/2019 12:00:00 AM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	ASTRID CLAVIJO RUIZ	12.499.300 COP	En ejecución

VER

HERRAMIENTAS

Últimas modificaciones

OBLIGACION # 15.
Entregue a través del drive los formatos solicitados, en la vigencia del mes de febrero.



Vista

equipo › Documentos › pilas el proyecto hay que entregar › INDEPORTES 2022 › informe 2

Nombre	Fecha de modificación	Tipo	Tamaño
FOTOS MARZO	27/03/2022 3:15 p. m.	Carpeta de archivos	
certificacion ASTRID CLAVIJO marzo	27/03/2022 5:03 p. m.	Documento Adob...	224 KB
CUADRO POBLACIONAL ASTRID	27/03/2022 2:24 p. m.	Hoja de cálculo d...	53 KB
CUENTA DE COBRO-ASTRID CLAVIJO - M...	25/03/2022 9:59 a. m.	Documento de Mi...	38 KB
EVIDENCIAS - ASTRID CLAVIJO - MARZO	27/03/2022 5:10 p. m.	Documento de Mi...	12.594 KB
HORARIOS DE ENTRENAMIENTO	27/03/2022 3:01 p. m.	Hoja de cálculo d...	1.074 KB
INFORME SUPERVISION - ASTRID CLAVIJ...	25/03/2022 10:57 a. m.	Documento de Mi...	316 KB
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL - ...	25/03/2022 10:59 a. m.	Documento de Mi...	269 KB
LIBRO ASISTENCIA MARZO	27/03/2022 2:24 p. m.	Hoja de cálculo d...	273 KB
PARAFISCALES- ASTRID CLAVIJO - MARZO	24/03/2022 8:38 a. m.	Documento Adob...	52 KB
PLAN MENSUAL ABRIL	27/03/2022 3:02 p. m.	Hoja de cálculo d...	266 KB
planeaciones iniciacion abril	25/03/2022 2:07 p. m.	Hoja de cálculo d...	182 KB
planeaciones fundamentacion abril	25/03/2022 2:24 p. m.	Hoja de cálculo d...	351 KB
planeaciones fundamentacion	27/03/2022 4:20 p. m.	Hoja de cálculo d...	347 KB
planeaciones iniciacion	27/03/2022 3:57 p. m.	Hoja de cálculo d...	348 KB
planeaciones perfeccionamiento abril	25/03/2022 2:27 p. m.	Hoja de cálculo d...	377 KB
planeaciones perfeccionamiento	27/03/2022 4:27 p. m.	Hoja de cálculo d...	349 KB