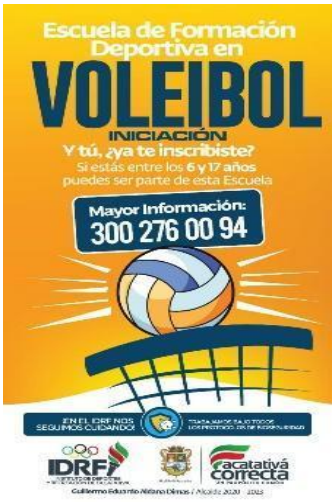
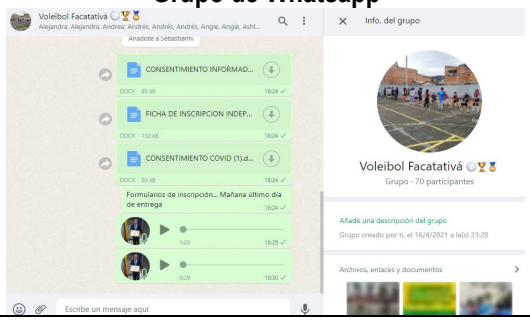
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO - CTO 357 -2022			
Nombre del contratista	.DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS		
Número de identificación	1070973708	**Tipo de documento**	CEDULA CIUDADANIA
Período informado	DEL 1 AL 30 DE MARZO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000556 DEL 31/01/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
ACTIVIDAD	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	**Publicidad**  **Publicidad**  **Publicidad** 

	Grupo de Whatsapp 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA** **INSTRUCTOR:** **DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS** **PLAN PEDAGOGICO** **MUNICIPIO DE FACATATIVA** **DEPORTE** **VOLEIBOL** Malla curricular Iniciación

DEPORTE VOLEIBOL

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

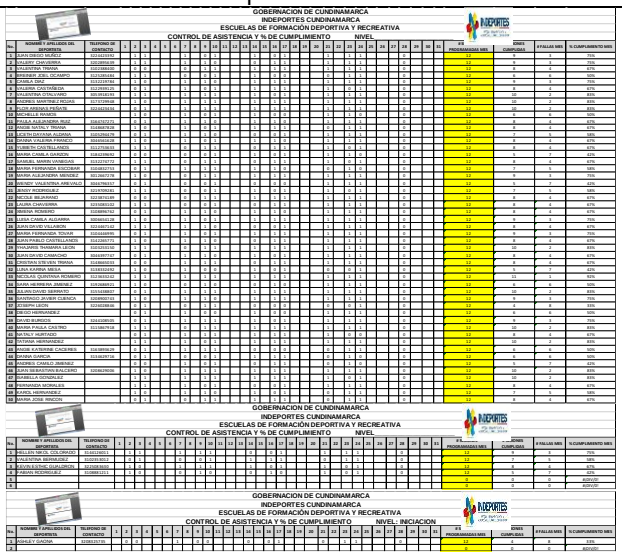
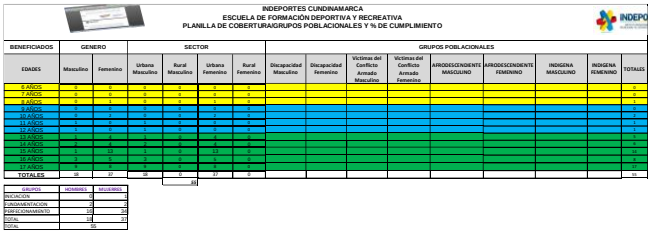
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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

	Horarios y sitios de trabajo  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: FACATATIVA NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS Anexo pdf actividad No 02.
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Desarrollé las sesiones de entrenamiento los días 2, 3, 7, 9,10, 14, 16, 17, 21, 23, 24 y 28 de marzo en el barrio santa Isabel y el complejo deportivo en las tres categorías de la siguiente manera: Lunes y jueves ● 7 a 9 am fundamentación ● 3 a 5 pm iniciación ● 5 a 7 pm perfeccionamiento Miércoles ● 7 a 9 am fundamentación ● 2 a 4 pm iniciación ● 4 a 6 pm perfeccionamiento Desarrollé para los entrenamientos del mes de marzo en la categoría de iniciación los temas de: ● Adaptación al ejercicio y a la práctica deportiva ● Adaptación a la rutina de entrenamiento y el trabajo grupal ● Juegos individuales, juegos por parejas y juegos grupales ● Coordinación viso manual con elemento ● Coordinación visopedica en desplazamientos ● Flexibilidad dinámica Desarrollé para los entrenamientos del mes de marzo en la categoría de fundamentación los temas de: ● Adaptación al ejercicio y a la rutina de entrenamiento ● Juegos pre deportivos del deporte ● Posiciones y desplazamientos básicos del juego. ● Inicio de fundamentos básicos, toque de dedos y antebrazo ● Resistencia anaeróbica de base ● Coordinación viso manual con elemento ● Coordinación visopedica con desplazamientos ● Flexibilidad dinámica y estática Desarrollé para los entrenamientos del mes de marzo en la categoría de perfeccionamiento los temas de: ● Adaptación a la rutina de entrenamiento ● Juegos grupales y pre deportivos del deporte ● Reglamento deportivo

	● Posiciones y desplazamientos de juego ● Toque de dedos y antebrazo ● Servicio ● Coordinación viso manual con elemento ● Coordinación visopedica con desplazamientos en cancha ● Fuerza de resistencia ● Resistencia aeróbica base ● Resistencia anaeróbica base ● Flexibilidad estática y dinámica Anexo pdf actividad No 03
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Anexo pdf actividad No 04
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	 Anexo pdf actividad No 05
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión	12 sesiones de iniciación para los días lunes, miércoles y jueves 4, 6, 7, 11, 13, 14, 18, 20, 21, 25, 27 y 28 de abril

estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-abr	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 5:00 pm	**N° de sesión:** 13	**N° de semana:** 05
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 9 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: juegos deportivos con elemento
Objetivo Especifico: lanzar y atrapar el balon de voleibol desde la posicion de arriba a dos manos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
trabajos de multi saltos a uno y dos pies, lanzamientos de balon de linea a linea para mejorar la capacidad en el tren superior e inferior.	Fuerza	explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos e isometricos de estabilizacion	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
	coordinacion		
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.		Marcar con x	
	Componete Social volutivo		
reflexion sobre adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

12 sesiones de fundamentación para los días lunes, miércoles y jueves 4, 6, 7, 11, 13, 14, 18, 20, 21, 25, 27 y 28 de abril

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-abr	**Lugar:** complejo deportivo	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 7:00 am	**N° de sesión:** 13	**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzar atrapar.
Objetivo Especifico: lanzar y controlar el balón en el aire.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometria			
circuito de multi saltos, ejercicios pliometricos y movimientos tecnicos cortos en las 6 posiciones de juego (intensidad submaxima no mayor a 60 seg)	Resistencia	Anaerobica		15	
		aerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
circuito visopedico de 6 estaciones en posiciones de juego.	coordinacion	x	10
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
se comunica con respeto hacia los compañeros y el entrenador en todos los momentos de la sesión.		x	5
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

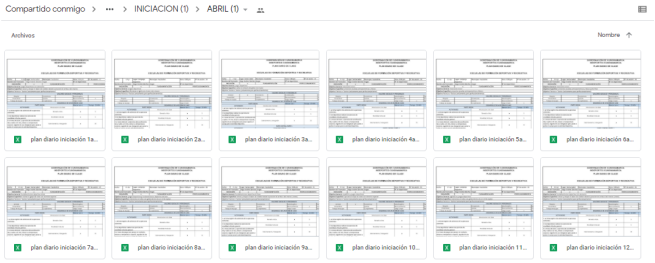
PARTE CENTRAL-PARTE 2

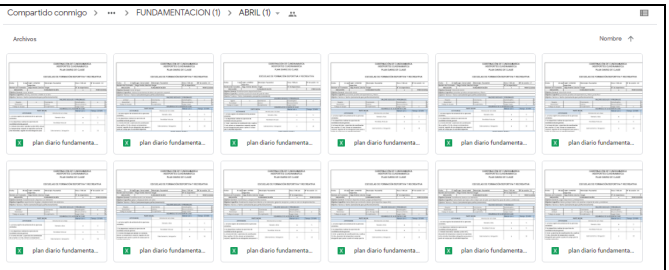
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
lanzamiento de balon individual desde abajo y atrapo en posicion baja	x			4	
lanzamiento de balon a dos manos desde arriba de la cabeza y atrapo en posicion de voleo	x			4	
parejas con dos balones, lanzo y atrapo balón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

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

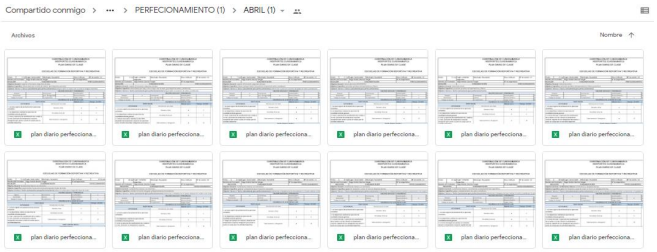
Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

12 sesiones de perfeccionamiento para los días lunes, miércoles y jueves 4, 6, 7, 11, 13, 14, 18, 20, 21, 25, 27 y 28 de abril

	GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA **Fecha:** 4-abr **Lugar: Santa Isabel** **Municipio: Facatativá** **Hora: 3:00 pm** **N° de sesión: 13** **N° de semana: 05** **Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas** **N° de deportistas:** **Edades: 13 a 17 años** **INICIACIÓN** **FUNDAMENTACIÓN** **PERFECCIONAMIENTO** **x** **Objetivo General:** mejorar la formacion deportiva de base **Objetivo Especifico:** lanzar balon por encima de cabeza. (pre deportivo servicio) **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)** atrapar balón sin dejar caer al suelo en ningun momento. **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** Respeto — Convivencia — Autodisciplina — Participación Honestidad — prot. Bioseguridad x — Reconocimiento — autoestima x Trabajo en equipo — Cumplimiento — Juego Limpio x — Recompensa **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** **PARTE INICIAL** — Marcar con x — Tiempo 25 MIN — MATERIALES Y RECURSO **ACTIVIDADES** — Introduccion a la clase **1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.** — llamado a lista — x — 5 **2. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.** — Movilidad Articular — x — 5 **3. trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevacion de temperatura corporal, elongación para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.** — Calentamiento / elongación — x — 15 **PARTE CENTRAL-PARTE 1** **ACTIVIDADES** — **Capacidades Fisicas** — Tiempo 80 MIN — MATERIALES Y RECURSO **Capacidad** — **Manifestaciòn** — **Marcar con x** **Multiples saltos a uno y dos pies, lanzamientos de balon de linea a linea para introducir técnica de servicio y fuerza de brazos.** — Fuerza — explosiva — x — 15 Resistencia — Aerobica Anaerobica Velocidad — Maxima Desplazamiento Reacción **8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.** — Flexibilidad — Estática — x — 5 **ACTIVIDADES** — **Capacidades Coordinativas** — **Marcar con x** — **Tiempo** **1.** — Acoplamiento **2.** — Ritmo **Equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos e isometricos de estabilizacion del core. (metodo fracionado por repeticiones)** — Equilibrio — x — 10 **4.** — Orientación coordinacion Reacción **8.** — **Patrones Basicos de Movimiento** — Marcar con x **9** — **Componete Teorico** **12** **13.** **14.** — Marcar con x **reflexion sobre adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.** — **Componete Social volutivo** — x — 5 **PARTE CENTRAL-PARTE 2** — MATERIALES Y RECURSO **ACTIVIDADES** — **Tècnico** — **Tactico** — **Recreativo** — **Tiempo** **parejas lanzamiento de balon a dos manos sobre cabeza de linea a linea.** — x — **10** **variante #1: pasos del servicio mismo lanzamiento** — x — **5** **variante #2: pasos del servicio y salto, lanzamiento en suspensión.** — x — **5** **variante #3: lanzamiento estatico a una mano** — x — **5** **variante #4 lanzamiento a una mano con pasos y salto.** — x — **10** **juego: lanzamientos por equios, gana el que más balones logre lanzar y dejar en campo contrario** — x — **10** **PARTE FINAL** — MATERIALES Y RECURSO **ACTIVIDADES** — Marcar Con x — **Tiempo 20 MIN** — **Actividad** **1.Estiramiento** — x — 5 — elongacion general **2.Retroalimentaciòn de la clase valores** — x — 5 — retroalimentacion de la sesion **3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos** — x — 5 — retroalimentacion técnica **4. Tareas en casa y recomendaciones generales** — x — 5 — recomendaciones del protocolo de bioseguridad **Nombre del formador:** **DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS** **Firma formador** Anexo pdf actividad No 06
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Información consolidada en el drive: 36 planeaciones diarias, 12 por cada categoría. INICIACION  FUNDAMENTACION



PERFECIONAMIENTO



PLAN MENSUAL DE MARZO



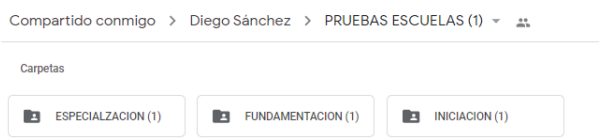
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

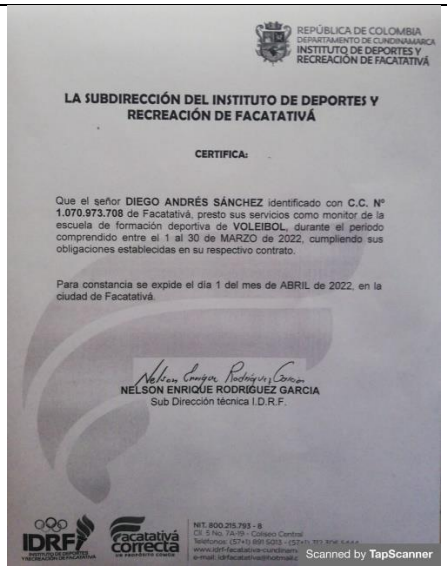
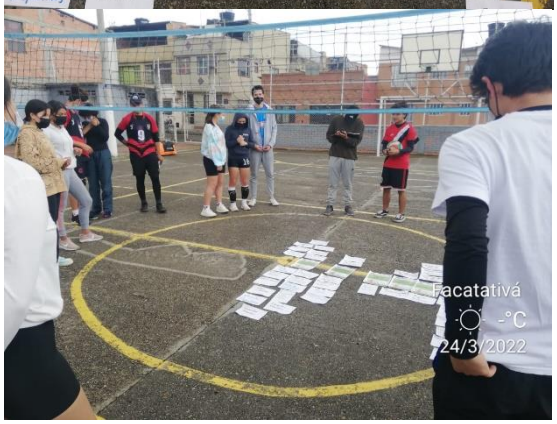
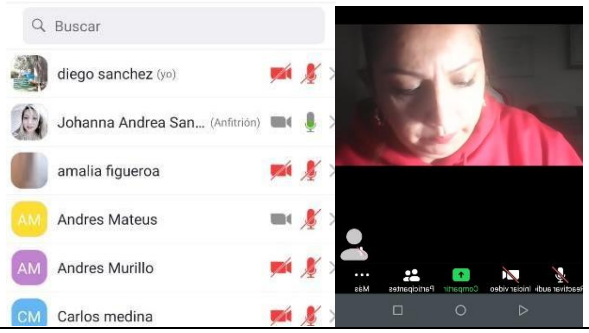


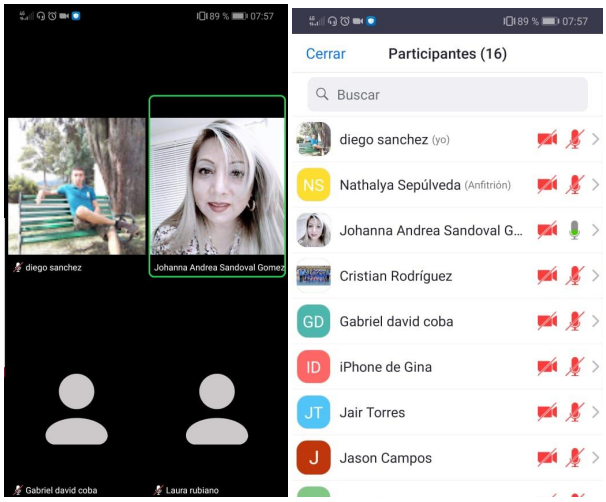
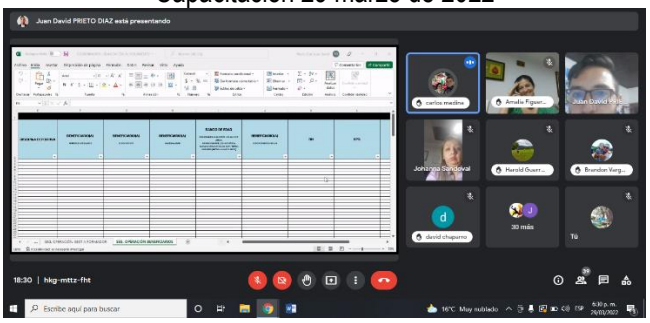
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

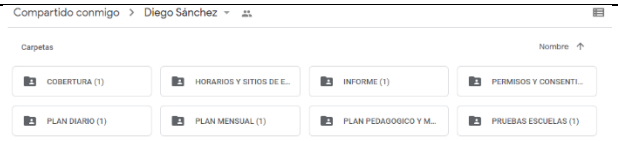


Anexo pdf actividad No 07

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** **MES** ABRIL — **MUNICIPIO:** FACATATIVA **LUGAR:** COMPLEJO DEPORTIVO / SANTA ISABEL — **HORARIO DE PRACTICA:** LUNES, MIERCOLES Y JUEVES 7 A 9 Y 2 A 6 PM **NIVEL** — **INICIACIÓN** x — **FUNDAMENTACIÒN** x — **PERFECCIONAMIENTO** x **CLASES** — MARZO — MARZO — MARZO DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL: VALORES — VALORES: JUEGO LIMPIO — — — x DISCIPLINA — — — — AUTOESTIMA — — x — x RESPETO — x — x — — HABITOS Y MOTIVACION: DESCANSO — — — — CONCIENCIA DEPORTIVA — — — x PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD — x — x — x NUTRICION — — — — HIGIENE — x — x — — INICIO: MOVILIDAD ARTICULAR — x — x — x ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL — x — x — x ELONGACION MUSCULAR — x — x — x PARTE CENTRAL: DESARROLLO MOTRIZ: REACCION — — — x — — COORDINACION — — — x — — EQUILIBRIO — x — — — x AGILIDAD — x — — — — ANTICIPACION — — — — — — ORIENTACION — — — — — — SALTAR, ATRAPAR — — — — — x RODAR — — — — — — EMPUJAR, LANZAR — — — x — x CAPACIDADES FISICAS: FUERZA — — — — — x RESISTENCIA — — — x — — VELOCIDAD — x — — — — FLEXIBILIDAD — x — x — x ELEMENTOS TECNICOS: JUEGOS DEPORTIVOS — x — x — — FORMACION DEPORTIVA BASE — x — — — x FUNDAMENTACION INICIAL SIN ELEMENTO — x — x — — FUNDAMENTOS CON ELEMENTO — — — x — x FUNDAMENTOS AVANZADOS — — — — — — ELEMENTOS TACTICOS: SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO — — — — — x DEFENSA EN CAMPO — — — — — — SISTEMAS DEFENSIVOS — — — — — — APOYOS AL ATAQUE — — — — — — SISTEMAS DE JUEGO — — — — — — RECREACION: JUEGOS DE INTEGRACION — — — — — x JUEGOS PRE DEPORTIVOS — x — x — — ACTIVIDADES ARTISTICAS — — — — — — CIRCUITOS RECREATIVOS — — — — — — DEPORTES ALTERNATIVOS — — — — — — PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA: ESTIRAMIENTO — x — x — x RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) — x — x — x **FIRMA FORMADOR**  Anexo pdf actividad No 08
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Programé las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas iniciales para las tres categorías, teniendo en cuenta el cronograma y los parámetros de Indeportes, los días 11, 13 y 14 de abril.  Anexo pdf actividad No 09
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Certificado municipal

	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ **LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ** **CERTIFICA:** Que el señor **DIEGO ANDRÉS SÁNCHEZ** identificado con **C.C. Nº 1.070.973.708** de Facatativá, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de MARZO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Para constancia se expide el día 1 del mes de ABRIL de 2022, en la ciudad de Facatativá. **NELSON ENRIQUE RODRÍGUEZ GARCIA** Sub Dirección técnica I.D.R.F. IDRF Facatativá correcta NIT. 800.215.793 - 8 Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central Scanned by TapScanner Anexo pdf actividad No 10
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Mesa de política publica   Anexo pdf actividad No 011
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunion 14 marzo 

	Reunión 25 de marzo  Capacitación 29 marzo de 2022  Anexo pdf actividad No 12
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré debidamente diligenciado el formato FUID al área de archivo en el momento que requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Pantallazo secop  Anexo pdf actividad No 14
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la	Presentación de la información del mes, el día 28 de marzo por el drive.

entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 Anexo pdf actividad No 15

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01

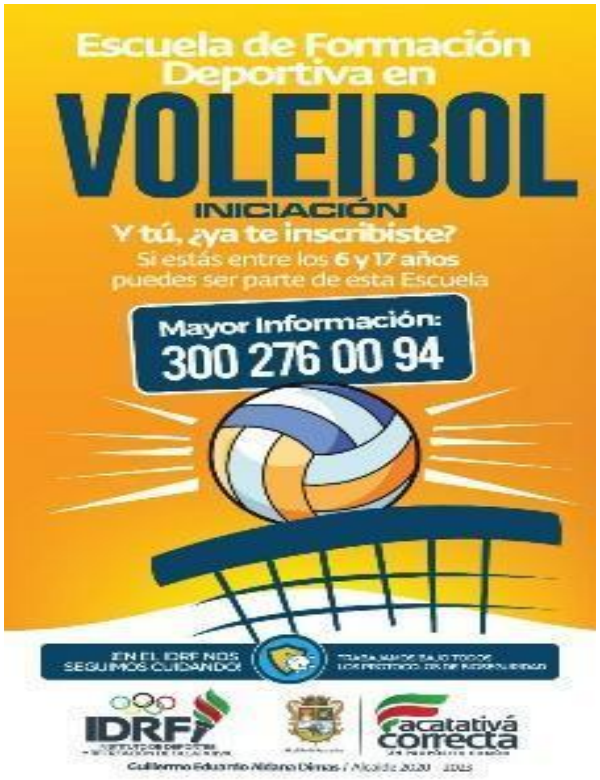
Publicidad



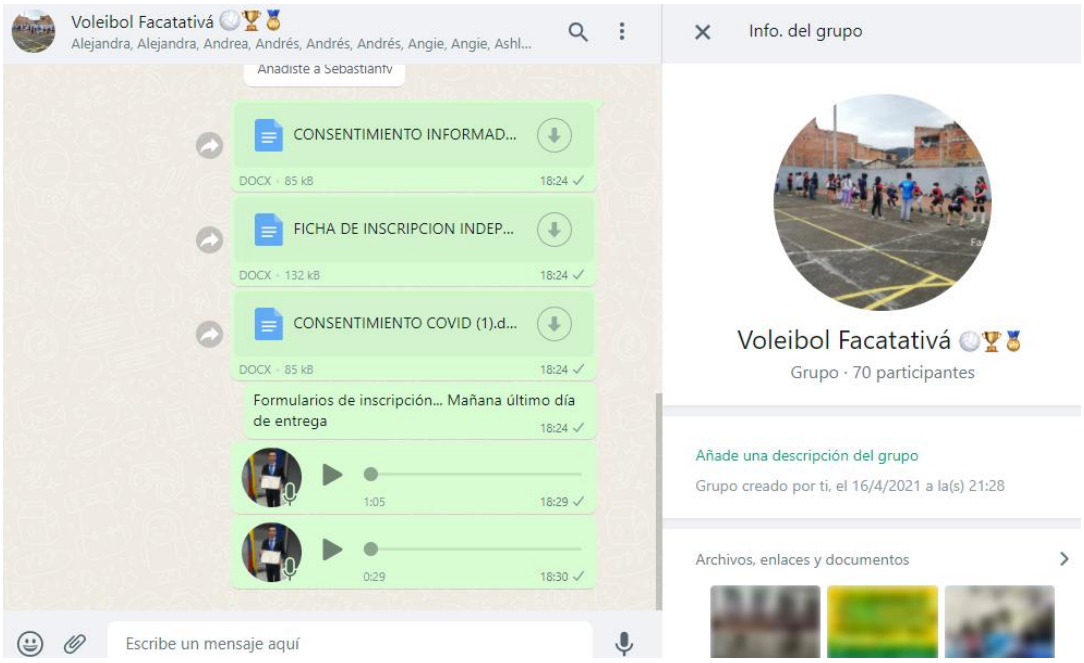
Publicidad



Publicidad



Grupo de Whatsapp



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

INSTRUCTOR:

DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS

PLAN PEDAGOGICO

MUNICIPIO DE FACATATIVA

DEPORTE

VOLEIBOL

Introducción

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

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

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

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

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

Marco legal

Disposiciones:

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

Este marco legal es el siguiente:

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

Definición

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

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

Población objeto y cobertura

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

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

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

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

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

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

Contenidos

Patrones de movimiento básicos

- Saltar
- Atrapar
- Empujar
- Rodar
- Lanzar

Capacidades coordinativas

- Coordinación
- Reacción
- Equilibrio

- Orientación
- Anticipación
- Agilidad

Capacidades físicas

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

Destrezas sin balón

- Juegos
- Desplazamientos

Fundamentos basicos

- pase de dedos
- pase de antebrazos
- servicio

Fundamentos avanzados

- Recepcion del servicio
- Pase de colocación
- Remate
- Bloqueo

Fundamentos Tácticos

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

Fundamentos teóricos

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

Preparación volitiva

- Construcción del rol de deportista

- Hábitos saludables, higiene, descanso, alimentación, conciencia deportiva.
- Valores; juego limpio, disciplina, autoestima, respeto.

Caracterización del deporte

Propósito de la escuela de formación

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

Partes de la unidad de entrenamiento

Parte inicial:

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

Parte preparatoria:

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



Parte fundamental

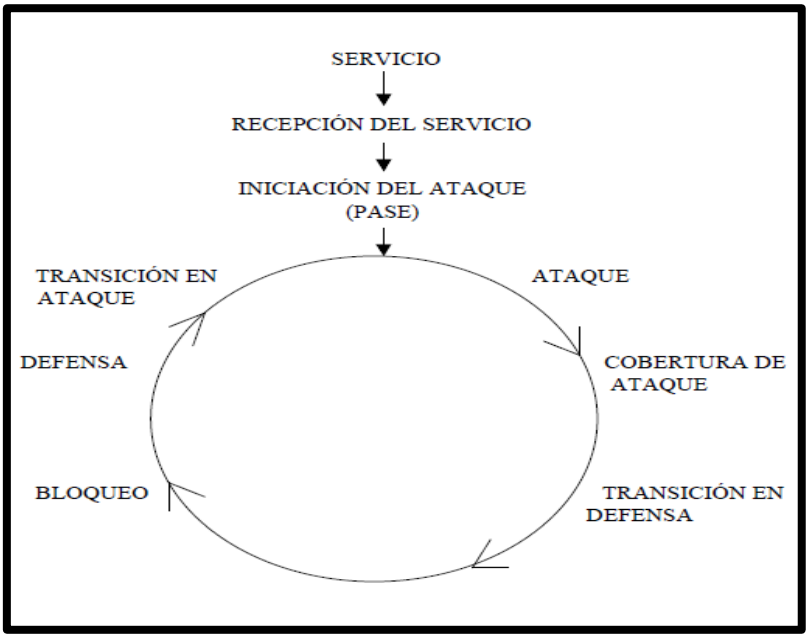
Factores que inciden en la ejecución de un ejercicio

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

Caracterización de un partido

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

Patrón cíclico de juego



COMPLEJO K1

a.- Recepción del servicio

b.- Levantada o armado

c.- Ataque

d.- Apoyo, aseguramiento y transición a K2.

COMPLEJO K2

a.- Servicio

b.- Bloqueo

c.- Defensa

d.- Pase 2 o Levantada

e.- Contra-ataque

7 Esquemas del voleibol

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

Iniciación (6 a 8 años)

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

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

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

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

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

Unidades temáticas

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

Metodología

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

propias herramientas y las que le ofrece el medio en un espacio determinado de tiempo.

Cronograma

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

Logros

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

Evaluación y control

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

Fundamentación (9 a 12 años)

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

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

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

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

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

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

Unidades temáticas

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

Metodología

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

ejercicios, la asignación de tareas con el fin de que el alumno logre comprender y ejecutar una actividad compleja por medio de tareas previas más sencillas.

Cronograma

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

Logros

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

Evaluación y control

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

Perfeccionamiento (13 a 17 años)

Objetivo general

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

Objetivos específicos

- automatizar los principios y fundamentos técnicos y tácticos del voleibol.
- Potenciar las capacidades físicas del deportista a nivel específico y a las necesidades de su disciplina deportiva.
- Crear un proceso de especialización en voleibol en el municipio de Facatativá en esta categoría con miras a la competición.
- Fomentar los valores de juego limpio, la disciplina, la higiene, el respeto por el otro, la autoestima y el hábito de competir, a través de la escuela de formación.
- Ayudar en el desarrollo motriz de los adolescentes desde la planificación del entrenamiento para su especialización en el voleibol.
- Ofrecer una alternativa de formación en el tiempo libre de los adolescentes del municipio de Facatativá.

Unidades temáticas

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

Metodología

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

Cronograma

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

Logros

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

Evaluación y control

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

MALLA CURRICULAR INICIACION

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

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

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

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estímulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
				COORDINACION	logra reconocer sus segmentos y las posibilidades de ultilizacion de los mismos en ejercicios anaerobicos corrdinativos que involucren la conecion visopedica y viso manual.
				EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				AGILIDAD	manipula diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
				ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después)
				ORIENTACION	logra orientarse y conocer con respecto a su entorno, las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	reconoce su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el ATRAPAR ELEMENTOS.
				RODAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el RODAR.
				EMPUJAR, LANZAR	logra reconocer su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos para poder, consolidar su repertorio de habilidades motoras básicas el LANZAR.
FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCION	Desarrolla la fueza y el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
		2	RESISTENCIA	RESISTENCIA DE BASE.	Experimenta el concepto de resistencian de base
				COORDINACION, EJERCICIOS ANAEROBICOS CORTOS	Coordinar y automatizar los ejercicios de elevacion de la temperatura corporal la inicio de la practica deportiva.
		3	VELOCIDAD	ANTICIPACION Y REACCION	Logra reconocer las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después
		4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA	Aprende los ejercicios de elongación y los momentos de ejecución en la sesión de entrenamiento.

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

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

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

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	interioriza vivencias perceptivas con diferentes elementos y estímulos que le proporcionan una mejor toma de decisión motriz a la velocidad del balon y los jugadores.
				COORDINACION	logra reconocer ordenar y sincronizar sus fuerzas motrices internas con respecto a los estimulos externos para mejorar coordinacion en el juego
				EQUILIBRIO	Potencia el equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos de estabilizacion del core.
				AGILIDAD	domina diferentes objetos de diversos tamaños, textura y pesos
				ANTICIPACION	domina las nociones temporales elementales (rapido-lento-al mismo tiempo-después)
				ORIENTACION	domina las nociones espaciales (dentro-fuera-delante-detrás-cerca-lejos-entre-alrededor).
		6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR, ATRAPAR	Realiza multisaltos y lanzamientos para mejorar su preparacion especifica.
				RODAR	domina las caidas laterales con giro
				EMPUJAR, LANZAR	realiza varios tipos de lanzamientos acordes con los fundamentos tecnicos del deporte.

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

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

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

Horarios

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

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

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

NOMBRE MONITOR

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

Desarrollé para los entrenamientos del mes de marzo en la categoría de iniciación los temas de:

- Adaptación al ejercicio y a la práctica deportiva
- Adaptación a la rutina de entrenamiento y el trabajo grupal
- Juegos individuales, juegos por parejas y juegos grupales
- Coordinación viso manual con elemento
- Coordinación visopedica en desplazamientos
- Flexibilidad dinámica

Desarrollé para los entrenamientos del mes de marzo en la categoría de fundamentación los temas de:

- Adaptación al ejercicio y a la rutina de entrenamiento
- Juegos pre deportivos del deporte
- Posiciones y desplazamientos básicos del juego.
- Inicio de fundamentos básicos, toque de dedos y antebrazo
- Resistencia anaeróbica de base
- Coordinación viso manual con elemento
- Coordinación visopedica con desplazamientos
- Flexibilidad dinámica y estática

Desarrollé para los entrenamientos del mes de marzo en la categoría de perfeccionamiento los temas de:

- Adaptación a la rutina de entrenamiento
- Juegos grupales y pre deportivos del deporte
- Reglamento deportivo
- Posiciones y desplazamientos de juego
- Toque de dedos y antebrazo
- Servicio
- Coordinación viso manual con elemento
- Coordinación visopedica con desplazamientos en cancha
- Fuerza de resistencia
- Resistencia aeróbica base
- Resistencia anaeróbica base
- Flexibilidad estática y dinámica

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

12 SESIONES DE ENTRENAMIENTO INICIACION MARZO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: inicio de entrenamientos.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 2

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

Objetivo General: fundamentos básicos en pared

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo en pared 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 2

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GOLPE DE ARRIBA CON GLOBO

Objetivo Especifico: MANTENER EL GLOBO EN EL AIRE A DOS MANOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora: 2**:00 pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: golpe de globo en pequeños grupos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo con dominio espacial

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.		llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.		Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.		Calentamiento / elongación	**x**	15	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
circuito polimotor, saltos, desplazamientos, lanzamientos.	coordinacion			10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	5	
18					

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

12 SESIONES DIARIAS FUNDAMENTACION MARZO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: posiciones y desplazamientos básicos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-mar	**Lugar:** Santa isabel	**Municipio:** Facatativá		**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fundamentos básicos							
Objetivo Especifico: Golpe de voleo 1							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 1 golpe de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 3 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 10 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza golpes de antebrazo junto seguido durante 1 minuto	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fundamentos básicos en pared

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo en pared 1

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.	llamado a lista		**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.	Calentamiento / elongación		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
coordinacion dinamica general en movimiento mediante saltos, skiping, jumping jacks y	coordinacion		x	10	
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
identifica el valor de la amistad, el cual se esta trabajando por parte del inStituto de deportes de Facatativá			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpea el globo con dos manos sobre la cabeza sin dejar caer al suelo.	**x**			**12**	
variante del ejercicio en movimiento libre y dentro de una zona.	**x**			**12**	
realiza el golpe de arriba a dos manos sentado	**x**			**12**	
realiza el golpe de arriba a dos manos desde acostado	**x**			**12**	
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	x	5	elongacion general		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad		

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 7:00 am	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: golpe de globo en pequeños grupos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo con dominio espacial

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.		llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.		Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.		Calentamiento / elongación	**x**	15	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
desarrolla la resistencia bajo el método continuo y con intervalos.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
circuito polimotor, saltos, desplazamientos, lanzamientos.	coordinacion			10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.			x	5	
18					

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-mar	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 7:00 am	**N° de sesión:** 12		**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: control de balon arriba a dos manos							
Objetivo Especifico: lanzar y atrapar el balon de voleibol desde la posicion de arriba a dos manos. (voleo)							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

12 SESIONES DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO MARZO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: inicio de entrenamientos.

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 1

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 1

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo 2

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 1 golpe de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 3 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza 10 golpes de antebrazo junto durante 1 minuto	**x**			**10**	
en posicion sentado, de pie y rodilla al piso a 90°, realiza golpes de antebrazo junto seguido durante 1 minuto	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fundamentos básicos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo 2

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: fundamentos básicos en pared

Objetivo Especifico: Golpe de antebrazo en pared 1

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: Movimientos y desplazamientos especificos.

Objetivo Especifico: control de balón en el aire.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: lanzamientos de balon con posicion corporal

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de antebrazo.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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



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

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	JUAN DIEGO MUÑOZ	3224423392		1	1				1		0	1				1		0	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
2	VALERY CHAVERRA	3202895639		1	1				1		1	0				0		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
3	VALENTINA TRIANA	3102388400		0	0				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
4	BREINER JOEL OCAMPO	3125285484		1	1				0		0	1				1		0	0				0		1	1				0				12	6	6	50%
5	CAMILA DIAZ	3132219784		1	0				1		1	0				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
6	VALERIA CASTAÑEDA	3122939125		0	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1				0				12	8	4	67%
7	VALENTINA OTALVARO	3053918193		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
8	ANDRES MARTINEZ ROJAS	3173729948		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
9	FLOR ARENAS PEÑATE	3224423434		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
10	MICHELLE RAMOS			1	0				1		0	1				1		0	0				1		1	0				0				12	6	6	50%
11	PAULA ALEJANDRA RUIZ	3164747271		0	1				1		1	0				1		1	0				1		1	1				0				12	8	4	67%
12	ANGIE NATALY TRIANA	3148687828		1	0				1		0	1				1		1	1				0		1	1				0				12	8	4	67%
13	LICETH DAYANA ALDANA	3105294479		0	1				1		1	0				0		0	1				1		1	1				0				12	7	5	58%
14	DANNA VALERIA FRANCO	3046561628		1	0				1		0	1				1		1	0				1		1	1				0				12	8	4	67%
15	YUBIETH CASTELLANOS	3112753633		1	1				0		1	1				0		1	1				1		0	1				0				12	8	4	67%
16	MARIA CAMILA GARZON	3184239692		0	0				0		0	1				1		0	1				1		1	0				0				12	5	7	42%
17	SAMUEL MARIN VANEGAS	3132274772		1	1				0		1	1				0		1	1				1		0	1				0				12	8	4	67%
18	MARIA FERNANDA ESCOBAR	3104832753		0	1				1		1	1				1		1	0				0		1	0				0				12	7	5	58%
19	MARIA ALEJANDRA MENDEZ	3012667278		1	0				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
20	WENDY VALENTINA AREVALO	3046796357		0	1				0		0	1				0		0	0				1		1	1				0				12	5	7	42%
21	JENSY RODRIGUEZ	3219709281		1	1				0		0	1				1		0	1				1		0	1				0				12	7	5	58%
22	NICOLE BEJARANO	3223874189		0	0				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
23	LAURA CHAVERRA	3235083102		1	1				0		0	1				0		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
24	XIMENA ROMERO	3108896762		0	1				1		1	0				1		1	0				1		1	1				0				12	8	4	67%
25	LUISA CAMILA ALGARRA	3006654128		1	0				1		0	1				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
26	JUAN DAVID VILLABON	3224467142		1	1				1		1	0				0		0	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
27	MARIA FERNANDA TOVAR	3104446995		0	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
28	JUAN PABLO CASTELLANOS	3142265771		1	0				1		1	0				0		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
29	YHAJARIS THAMARA LEON	3103253150		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
30	JUAN DAVID CAMACHO	3046397747		0	1				1		1	0				1		0	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
31	CRISTIAN STEVEN TRIANA	3148665033		0	0				1		1	1				0		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
32	LUNA KARINA MESA	3138332492		1	0				1		0	0				1		0	1				0		0	1				0				12	5	7	42%
33	NICOLAS QUINTANA ROMERO	3123633242		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	11	1	92%
34	SARA HERRERA JIMENEZ	3192686921		1	0				0		1	0				0		1	0				1		1	1				0				12	6	6	50%
35	JULIAN DAVID SERRATO	3155438807		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
36	SANTIAGO JAVIER CUENCA	3208900743		1	0				1		1	0				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
37	JOSEPH LEON	3226028846		0	1				0		1	1				0		0	0				0		0	1				0				12	4	8	33%
38	DIEGO HERNANDEZ			0	1				1		0	0				1		0	0				1		1	1				0				12	6	6	50%
39	DAVID BURGOS	3244108505		0	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
40	MARIA PAULA CASTRO	3115867918		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
41	NATALY HURTADO			0	1				1		1	1				1		1	1				1		0	0				0				12	8	4	67%
42	TATIANA HERNANDEZ			1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
43	ANGIE KATERINE CACERES	3163893629		0	1				1		1	1				0		0	0				0		1	1				0				12	6	6	50%
44	DANNA GARCIA	3134629716		0	1				0		0	1				1		1	1				0		1	0				0				12	6	6	50%
45	ANDRES CAMILO JIMENEZ			0	0				1		0	1				0		1	1				0		1	0				0				12	5	7	42%
46	JUAN SEBASTIAN BALCERO	3208629006		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
47	ISABELLA GONZALEZ			1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				0				12	10	2	83%
48	FERNANDA MORALES			1	1				1		0	1				0		0	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
49	KAROL HERNANDEZ			1	0				1		1	0				1		0	1				0		1	1				0				12	7	5	58%
50	MARIA JOSE RINCON			0	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1				0				12	8	4	67%



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

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	HELLEN NIKOL COLORADO	3144126011		1	1				1		1	1				0		0	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
2	VALENTINA BERMUDEZ	3102353012		0	1				0		0	1				1		1	1				0		1	1				0				12	7	5	58%
3	KEVIN ESTHIC GUALDRON	3225083630		1	0				1		1	1				1		0	1				1		0	1				0				12	8	4	67%
4	FABIAN RODRIGUEZ	3108881211		1	0				0		1	0				0		1	0				1		0	1				0				12	5	7	42%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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	ASHLEY GAONA	3208325735		0	0				1		0	0				0		0	1				0		1	1				0				12	4	8	33%
2																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

BENEFICIADOS	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	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
8 AÑOS	0	1	0	0	1	0									1
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
10 AÑOS	0	2	0	0	2	0									2
11 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
12 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
13 AÑOS	1	4	1	0	4	0									5
14 AÑOS	2	4	2	0	4	0									6
15 AÑOS	1	13	1	0	13	0									14
16 AÑOS	3	5	3	0	5	0									8
17 AÑOS	9	8	9	0	8	0									17
TOTALES	18	37	18	0	37	0									55
				55											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	0	1
FUNDAMENTACION	2	2
PERFECIONAMIENTO	16	34
TOTAL	18	37
TOTAL	55	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

Resaltando la imagen de INDEPORTES.



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

12 sesiones iniciación abril

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-abr	**Lugar:** Santa Isabel	**Municipio:** Facatativá	**Hora:** 5:00 pm	**N° de sesión:** 13		**N° de semana:** 05
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			**N° de deportistas:**			**Edades:** 6 a 9 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: juegos deportivos con elemento							
Objetivo Especifico: lanzar y atrapar el balon de voleibol desde la posicion de arriba a dos manos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6-abr	**Lugar: Complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Juegos deportivos
Objetivo Especifico: Mantener el globo en el aire a dos manos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: juegos deportivos						
Objetivo Especifico: evitar el contacto del globo con el piso						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Valoración inicial

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
medicion de la talla				**10**	
medicion del peso				**10**	
medicion de la envergadura				**10**	
aplicación de test de salto horizontal				**10**	
aplicación de test de salto vertical				**10**	
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13-abr	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Valoración inicial

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
medicion de la talla, peso, envergadura, salto vertica y horizontal de ausentes.				**10**	
aplicación de prueba shutle run grupal para ensayar a modo recreativo				**10**	
aplicación de shutle run individual 1 y 2 intentos.				**10**	
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-abr	**Lugar: Santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Valoración inicial

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas parte final

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
peso, talla, envergadura, saltos y shuttle run ausentes.				**10**	
test leyer en dos grupos				**20**	
test 20 mts velocidad				**15**	
test voleo				**10**	
test antebrazo				**10**	
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-abr	**Lugar: Santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fundamentacion deportiva inicial

Objetivo Especifico: realizar el golpe de voleo con dominio espacial

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20-abr	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: juegos deportivos y fundamentacion deportiva de base						
Objetivo Especifico: interiorizar el voleo con globo dentro de un rol de equipo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
desarrolla la capacidad de realizar ejercicios isometricos con la carga corporal en intervalos de tiempo.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9			
aprende el reglamento de voleibol, desde un juego predeportivo con globo.	**Componete Teorico**	x	10
12			
13.			
14.		Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.	**Componete Social volutivo**	x	5
16.			
17.			
18			

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fundamentacion deportiva de base

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: equilibrio y juegos deportivos

Objetivo Especifico: ejecutar el Golpe de voleo con dominio espacial

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27-abr	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: agilidad en juegos deportivos.

Objetivo Especifico: interiorizar el voleo con globo dentro de un rol de equipo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
desarrolla la capacidad de realizar ejercicios isometricos con la carga corporal en intervalos de tiempo.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9			
aprende el reglamento de voleibol, desde un juego predeportivo con globo.	**Componete Teorico**	x	10
12			
13.			
14.		Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.	**Componete Social volutivo**	x	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fundamentacion deportiva con elemento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

12 sesiones fundamentación abril

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4-abr**	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzar atrapar.

Objetivo Especifico: lanzar y controlar el balón en el aire.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
circuito de multi saltos, ejercicios pliometricos y movimientos tecnicos cortos en las 6 posiciones de juego (intensidad submaxima no mayor a 60 seg)	Resistencia	Anaerobica		15	
		aerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
circuito visopedico de 6 estaciones en posiciones de juego.	coordinacion	x	10
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
se comunica con respeto hacia los compañeros y el entrenador en todos los momentos de la sesión.		x	5
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6-abr**	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lanzar atrapar.

Objetivo Especifico: realizar lanzamientos de balon con posicion corporal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-abr**	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentacion deportiva de base

Objetivo Especifico: asimilar la posicion inicial del pase de voleo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
trabajo de atrapar y lanzar balon individual para repasar	diferenciacion cinestecia	x	10
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		

8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.		x	5
16.			
reflexion sobre Adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-abr	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Facatativá	Hora: 7:00 am	N° de sesión: 16	N° de semana: 06
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Valoración inicial						
Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 80 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x		
9	Componete Teorico				
12					
13.					
14.	Componete Social volutivo		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
medicion de la talla				10	
medicion del peso				10	
medicion de la envergadura				10	
aplicación de test de salto horizontal				10	
aplicación de test de salto vertical				10	
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13-abr**	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Valoración inicial

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
medicion de la talla, peso, envergadura, salto vertica y horizontal de ausentes.				**10**	
aplicación de prueba shutle run grupal para ensayar a modo recreativo				**10**	
aplicación de shutle run individual 1 y 2 intentos.				**10**	
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-abr	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Facatativá	Hora: 7:00 am	N° de sesión: 18	N° de semana: 06
Nombre del Formador:	Diego Andrés Sánchez Vargas			N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Valoración inicial

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas parte final

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
peso, talla, envergadura, saltos y shuttle run ausentes.				**10**	
test leyer en dos grupos				**20**	
test 20 mts velocidad				**15**	
test voleo				**10**	
test antebrazo				**10**	
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-abr	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Facatativá	Hora: 7:00 am	N° de sesión: 19	N° de semana: 07
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fundamentación deportiva con elemento
Objetivo Especifico: experimentar el golpe y desplazamiento de antebrazo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 80 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
circuito de estaciones metodo fraccionado por repeticiones (tren superior, inferior y core)	Fuerza	pliometría	x	15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
	coordinacion		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.		x	5
16.			
Demuestra en todas las tareas de entrenamiento la manifestacion de juego limpio.		x	5
18			

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

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

Nombre del formador:	DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20-abr**	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentación con elemento

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21-abr**	**Lugar: comlejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: movimientos y desplazamientos basicos

Objetivo Especifico: fundamentos deportivos básicos y con elemento. golpe de recepcion y voleo en red con desplazamientos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
trabajos de multi saltos a uno y dos pies, lanzamientos de balon de linea a linea para mejorar la capacidad en el tren superior e inferior.	Fuerza	explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
trabajo de equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos e isometricos de estabilizacion del core. (metodo fracionado por repeticiones)	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
	coordinacion		
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
reflexion sobre adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
parejas en red 1 doble toque de voleo 2 recepción	**x**			**10**	
variante #1: desplazamiento adelante despues del golpe	**x**			**5**	
variante #2: desplazamiento lateral alterno despues del golpe.	**x**			**5**	
variante #3: mismo cruzado en red	**x**			**5**	
juego en red por parejas utilizando solo los golpes basicos	**x**			**10**	
juego por equipos utilizando solo los golpes basicos	**x**			**10**	

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-abr**	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: formacion deportiva de base, juegos predeportivos
Objetivo Especifico: lanzar balon por encima de cabeza. (pre deportivo saque alto)
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		prot. Bioseguridad	x	Reconocimiento		autoestima	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Multiples saltos a uno y dos pies, lanzamientos de balon de linea a linea para introducir técnica de servicio y fuerza de brazos.	Fuerza	explosiva	**x**	15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estática	**x**	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
Equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos e isometricos de estabilizacion del core. (metodo fracionado por repeticiones)	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
	coordinacion		
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
reflexion sobre adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
parejas lanzamiento de balon a dos manos sobre cabeza de linea a linea.	**x**			**10**
variante #1: pasos del servicio mismo lanzamiento	**x**			**5**
variante #2: pasos del servicio y salto, lanzamiento en suspensión.	**x**			**5**
variante #3: lanzamiento estatico a una mano	**x**			**5**
variante #4 lanzamiento a una mano con pasos y salto.	**x**			**10**
juego: lanzamientos por equios, gana el que más balones logre lanzar y dejar en campo contrario	**x**			**10**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27-abr**	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentos basicos con elemento

Objetivo Especifico: lanzar balon por bajo y alto si dejar caer al suelo. (pre deportivo pase de voleo y antebrazo)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		prot. Bioseguridad	x	Reconocimiento		autoestima	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
circuito de multi saltos, ejercicios pliometricos y movimientos tecnicos cortos en las 6 posiciones de juego (intensidad submaxima no mayor a 60 seg)	Resistencia	Anaerobica		15	
		aerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
circuito visopedico de 6 estaciones en posiciones de juego.	coordinacion	x	10
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
se comunica con respeto hacia los compañeros y el entrenador en todos los momentos de la sesión.		x	5
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-abr	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Facatativá	Hora: 7:00 am	N° de sesión: 24	N° de semana: 08
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: juegos deportivos y predeportivos

Objetivo Especifico: lanzar y atrapar balon con posicion corporal de voleo y antebrazo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
amistad	x	prot. Biosegurida	x	Reconocimiento		autoestima	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
lanzo y atrapo por parejas en red, uno desde arriba (voleo) y otro desde abajo (recepcion)	x			5	
lanzo y atrapo por parejas cruzado, uno con pie derecho adelante, otro con pie izquierdo.	x			5	
juego lanzamientos individual sin dejar caer al	x			10	
juego lanzamientos por parejas libre pase	x			10	
pases antes de pasar balon al otro lado de la red.		x		10	
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS
Firma formador	

12 sesiones perfeccionamiento abril

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar la formacion deportiva de base

Objetivo Especifico: lanzar balon por encima de cabeza. (pre deportivo servicio)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) atrapar balón sin dejar caer al suelo en ningun momento.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		prot. Bioseguridad	x	Reconocimiento		autoestima	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Multiples saltos a uno y dos pies, lanzamientos de balon de linea a linea para introducir técnica de servicio y fuerza de brazos.	Fuerza	explosiva	**x**	15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estática	**x**	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
Equilibrio por medio de ejercicios propioceptivos e isometricos de estabilizacion del core. (metodo fracionado por repeticiones)	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
reflexion sobre adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
parejas lanzamiento de balon a dos manos sobre cabeza de linea a linea.	**x**			**10**	
variante #1: pasos del servicio mismo lanzamiento	**x**			**5**	
variante #2: pasos del servicio y salto, lanzamiento en suspensión.	**x**			**5**	
variante #3: lanzamiento estatico a una mano	**x**			**5**	
variante #4 lanzamiento a una mano con pasos y salto.	**x**			**10**	
juego: lanzamientos por equios, gana el que más balones logre lanzar y dejar en campo contrario	**x**			**10**	

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6-abr	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar la formacion deportiva de base

Objetivo Especifico: lanzar balon por bajo y alto si dejar caer al suelo. (pre deportivo voleo y antebrazo)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) atrapar balón en posicion de voleo y antebrazos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		prot. Bioseguridad	x	Reconocimiento		autoestima	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar la formación deportiva de base

Objetivo Especifico: lanzar y atrapar balon con posicion corporal de voleo y antebrazo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) interiorizar la posicion corporal del golpe de voleo y antebrazos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
amistad	x	prot. Biosegurida	x	Reconocimiento		autoestima	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
lanzo y atrapo por parejas en red, uno desde arriba (voleo) y otro desde abajo (recepcion)	**x**			**5**	
lanzo y atrapo por parejas cruzado, uno con pie derecho adelante, otro con pie izquierdo.	**x**			**5**	
juego lanzamientos individual sin dejar caer al	**x**			**10**	
juego lanzamientos por parejas libre pase	**x**			**10**	
pases antes de pasar balon al otro lado de la red.		**x**		**10**	
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Valoración inicial INDEPORTES

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 80 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
medicion de la talla				**10**
medicion del peso				**10**
medicion de la envergadura				**10**
aplicación de test de salto horizontal				**10**
aplicación de test de salto vertical				**10**
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13-abr	**Lugar: complejo deportivo.**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Valoración inicial

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 75 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
	coordinacion		
	Reacción		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
el deportista es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.		x	5
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.		x	5

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
medicion de la talla, peso, envergadura, salto vertica y horizontal de ausentes.				**10**
aplicación de prueba shutle run grupal para ensayar a modo recreativo				**10**
aplicación de shutle run individual 1 y 2 intentos.				**15**
juego lanzamientos por equipos 6 vs 6.				**20**
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Valoración inicial

Objetivo Especifico: presentar pruebas antropometricas y fisicas parte final

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 75 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial del calentamiento de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
	coordinacion				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
es conciente de sus capacidades y las relaciona con respecto a sus compañeros.			x	5	
Adquiere los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
peso, talla, envergadura, saltos y shuttle run ausentes.				**10**	
test resistencia en dos grupos				**20**	
test 20 mts velocidad				**15**	
test voleo				**10**	
test antebrazo				**10**	
6.					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-abr	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: fundamentos básicos con elemento

Objetivo Especifico: experimentar la posicion inicial para ejecutar el pase de voleo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) ubicar el cuerpo para el segundo toque de voleo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20-abr**	**Lugar: Complejo deportivo.**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Fundamentos básicos con elemento.

Objetivo Especifico: asimilar la función del golpe y desplazamiento de antebrazo.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21-abr**	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Fundamentos básicos con elementos.

Objetivo Especifico: golpear y desplazarse para el pase de colocación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) interiorizar el desplazarse de una posicion A a B para realizar el voleo en posición.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-abr**	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: fundamentos basicos con elemento

Objetivo Especifico: pasar de recepción y voleo en red con desplazamientos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) interiorizar los desplazamientos previos y posteriores a los toques básicos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
parejas en red 1 doble toque de voleo 2 recepción	**x**			**10**	
variante #1: desplazamiento adelante despues del golpe	**x**			**5**	
variante #2: desplazamiento lateral alterno despues del golpe.	**x**			**5**	
variante #3: mismo cruzado en red	**x**			**5**	
juego en red por parejas utilizando solo los golpes basicos	**x**			**10**	
juego por equipos utilizando solo los golpes basicos	**x**			**10**	

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27-abr**	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:	**Diego Andrés Sánchez Vargas**			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: fundamentos básicos: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo y antebrazo

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
realiza ejercicios isometricos con la carga corporal en el metodo fraccionado por intervalos de tiempo.	Fuerza	propiocepción	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
ejercicio competitivo shuttle run por equipos	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28-abr**	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador:		**Diego Andrés Sánchez Vargas**		**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Fundamentos básicos movimientos y desplazamientos.

Objetivo Especifico: golpe de recepcion y pase de voleo en muro con desplazamientos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) interioriza los desplazamientos previos y posteriores a los golpes basicos individual, pareja y grupo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
antebrazo derecho e izquierdo y alterno en muro	**x**			**5**	
antebrazo junto en muro con servicio inicial	**x**			**5**	
voleo en muro a dos distancias	**x**			**5**	
recepcion y voleo combinado con servicio	**x**			**5**	
repeticion individual en cancha	**x**			**10**	
repeticion por parejas a distancia fija	**x**			**10**	
juego de fundamentos basicos individual y grupal		**x**		**10**	

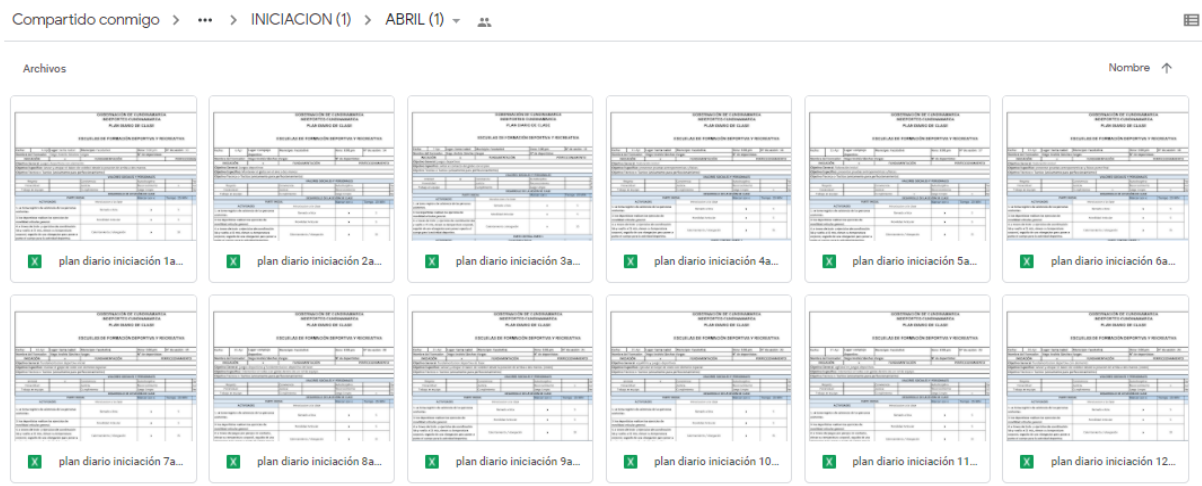
PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	elongacion general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica	
4. Tareas en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

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

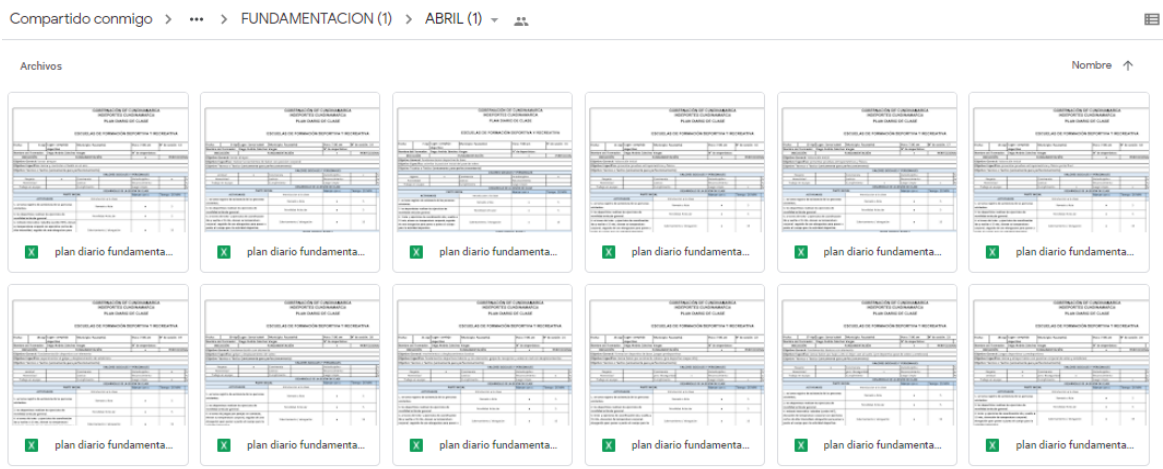
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

Información consolidada en el drive: 36 planeaciones diarias marzo y 36 abril, 12 por cada categoría.

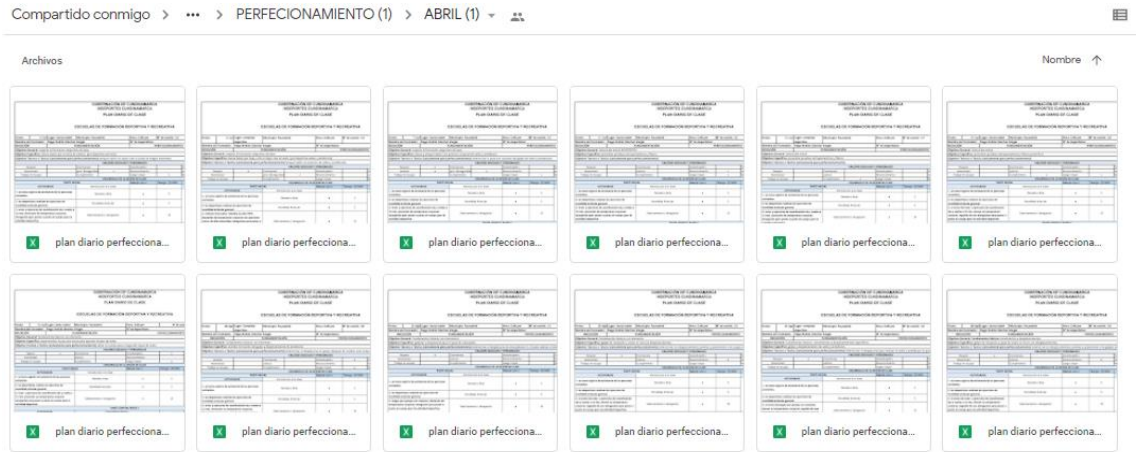
INICIACION



FUNDAMENTACION



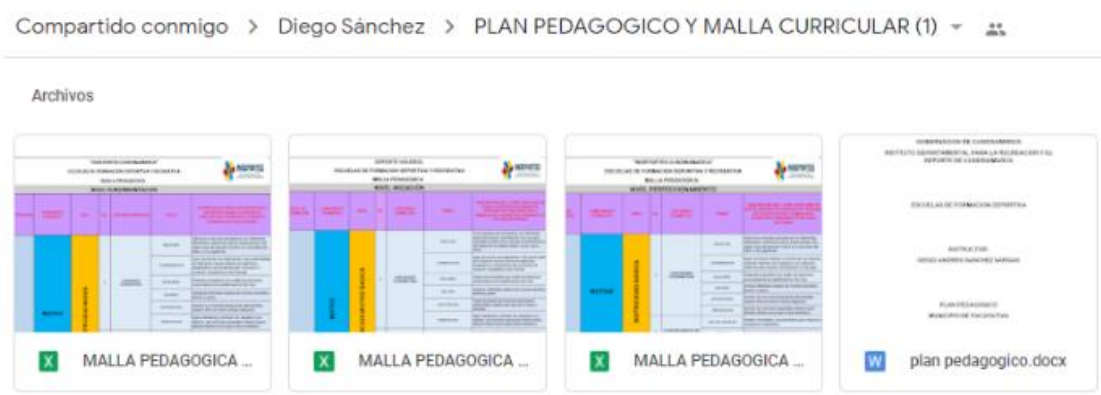
PERFECIONAMIENTO



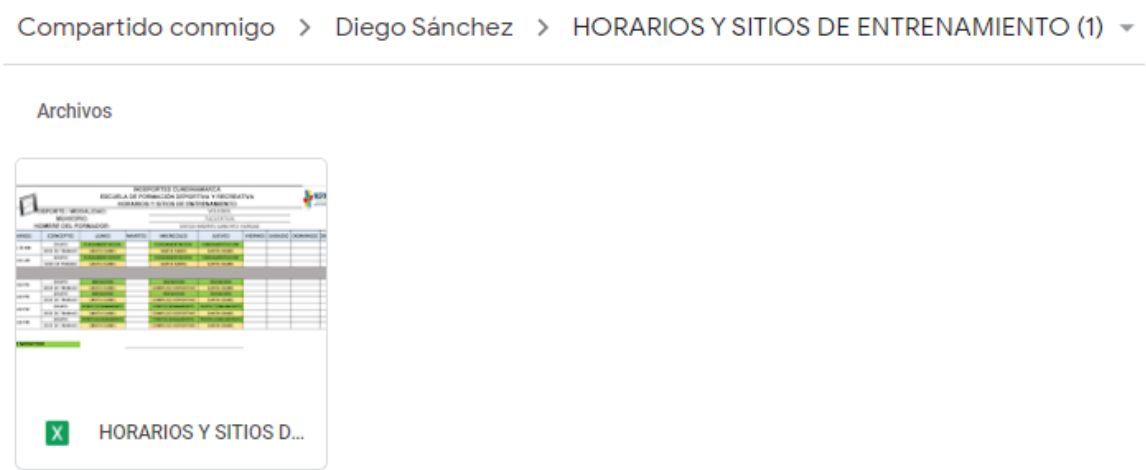
PLAN MENSUAL DE ABRIL



PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR



HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

PLAN MENSUAL DE MARZO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

Plan mensual Abril

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR

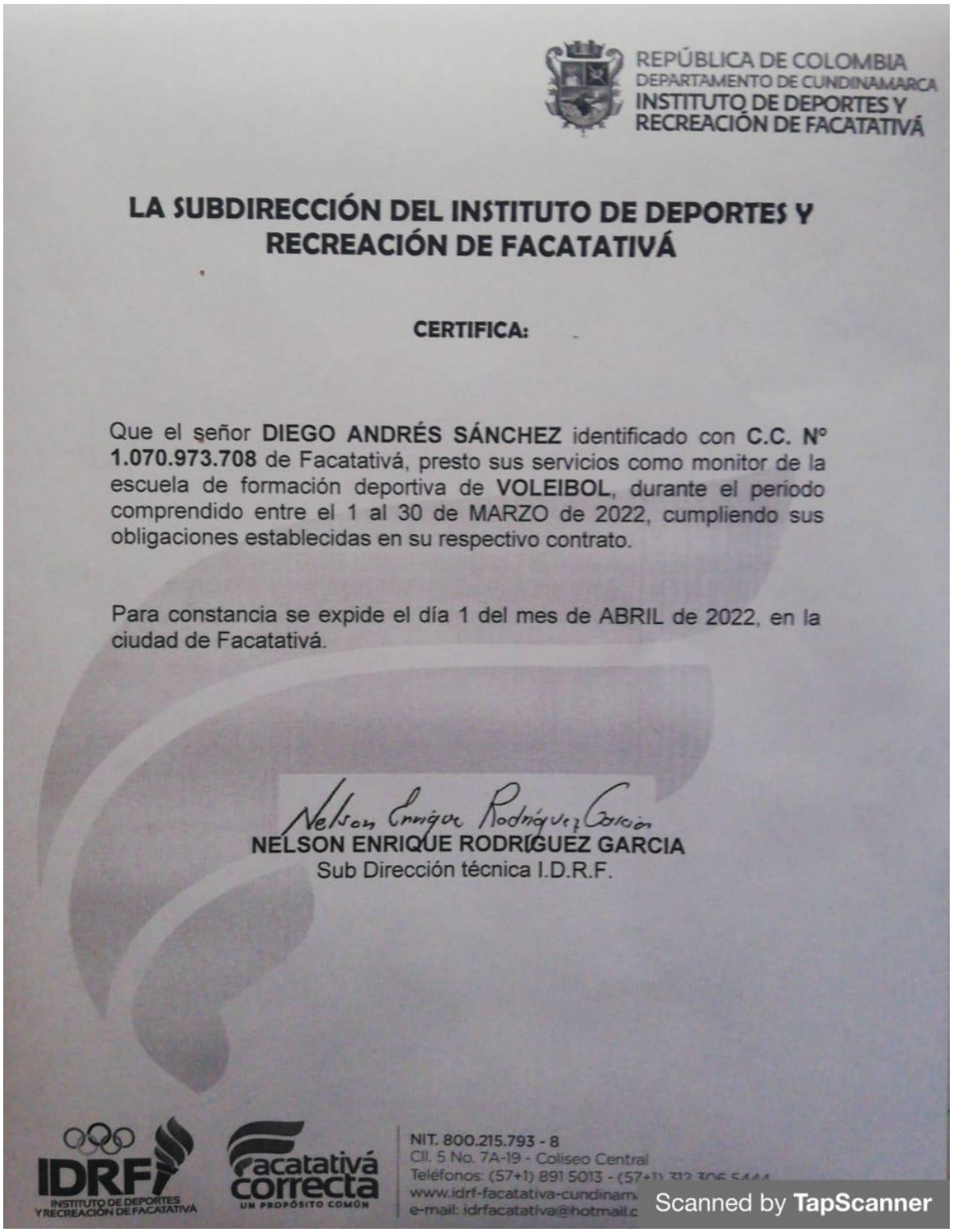


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

Programé las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas iniciales para las tres categorías, teniendo en cuenta el cronograma y los parámetros de Indeportes, para la segunda semana de abril los días 11, 13 y 14.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO



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

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **DIEGO ANDRÉS SÁNCHEZ** identificado con **C.C. Nº 1.070.973.708** de Facatativá, presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **VOLEIBOL**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de MARZO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

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

Nelson Enrique Rodríguez García

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

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

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

Scanned by TapScanner

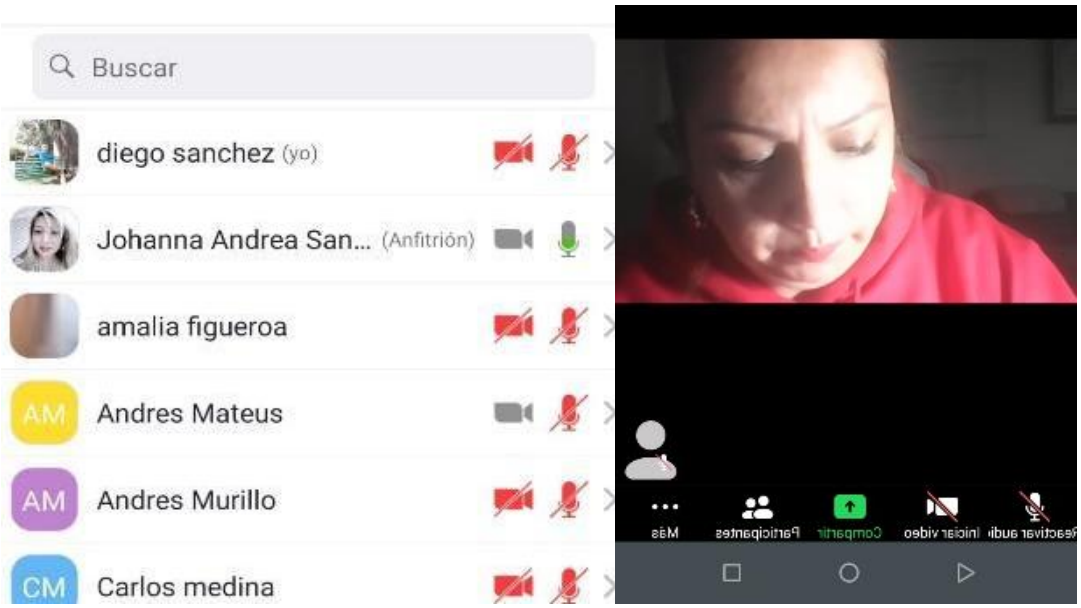
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

Apoyos

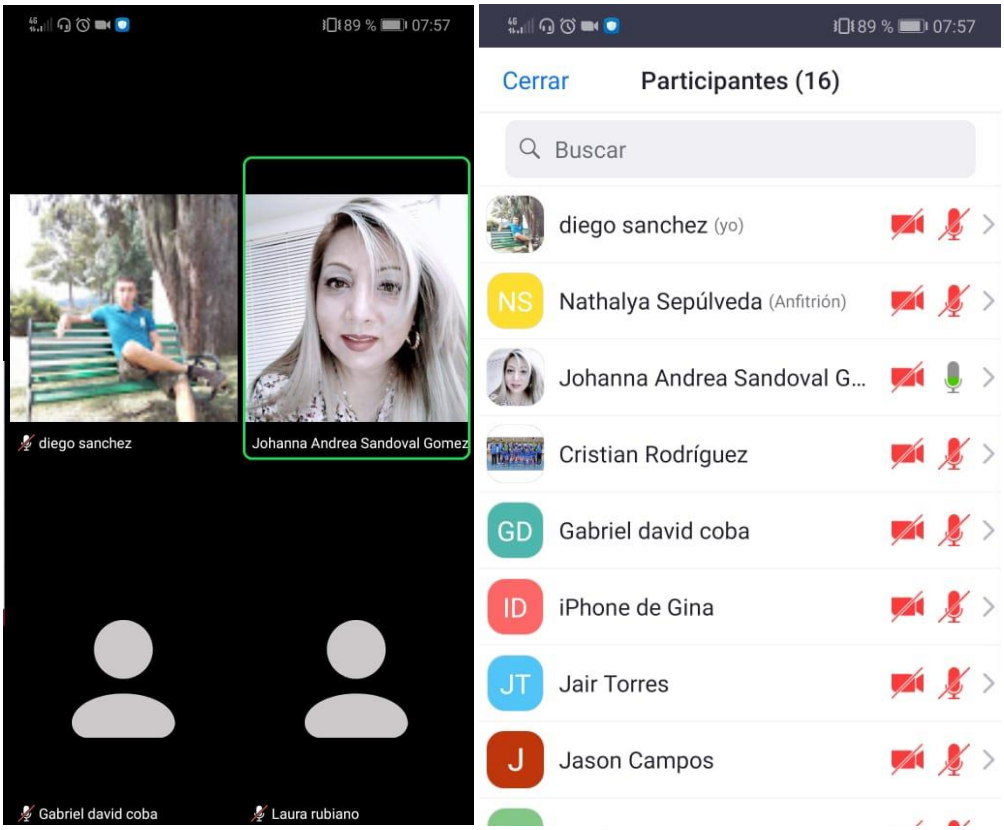
Mesa de política pública 24 marzo Santa Isabel, 3:00 pm	
	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

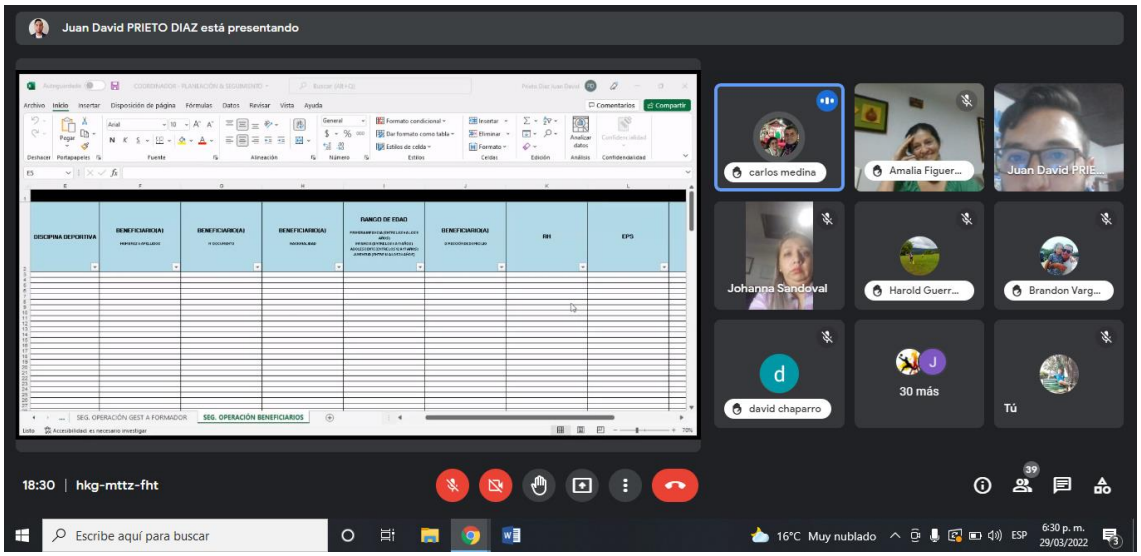
Reunion 14 marzo



Reunión 25 de marzo



Capacitación 29 de marzo

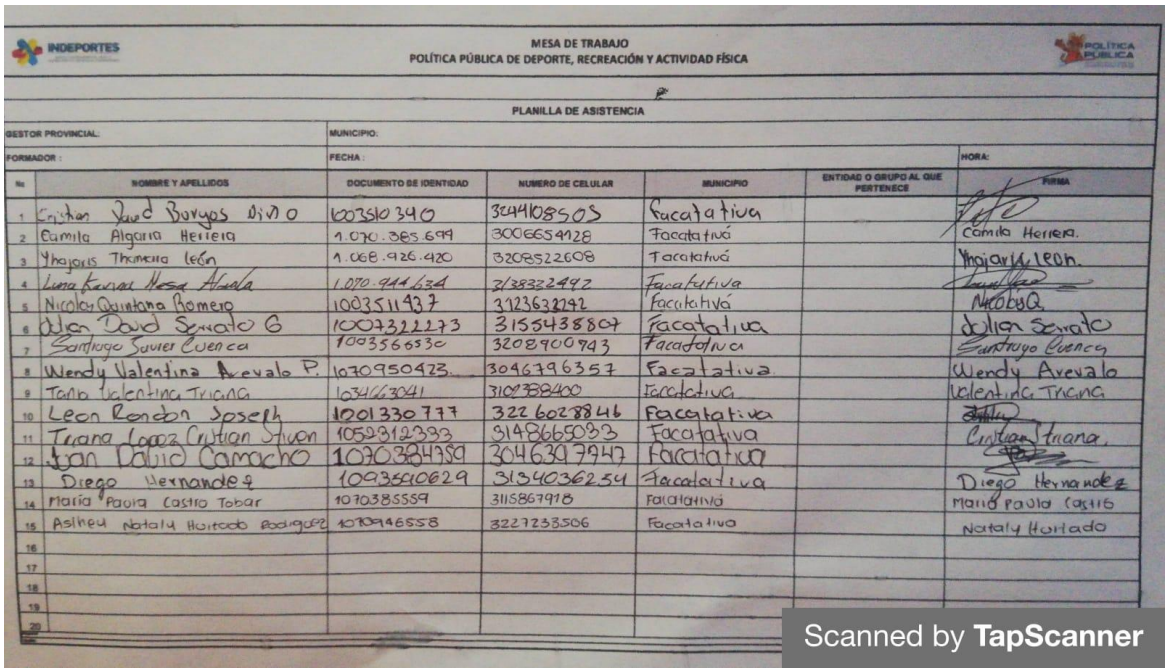


POLITICA PÚBLICA

Consolidado

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
Facatativá	Deporte Formativo	deficit de material deportivo para los entrenamientos	Problema
Facatativá	Deporte Formativo	deficit de uniformes especificos de los deportes	Problema
Facatativá	Deporte Formativo	inversión en material deportivo especifico para el deporte formativo.	Solución
Facatativá	Deporte Escolar	poco apoyo de los organismos deportivos a nivel municipal y departamental	Problema
Facatativá	Deporte Escolar	Poca importancia del deporte en colegios	Problema
Facatativá	Deporte Escolar	incentivo academico para los alumnos deportistas.	Solución
Facatativá	Deporte Escolar	no hay elementos deportivos especificos para la practica deportiva.	Problema
Facatativá	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	poco apoyo en transporte para los desplazamientos en competiciones deportivas.	Problema
Facatativá	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	apoyo a los clubes y escuelas de formación para mayor competitividad	Solución
Facatativá	Recreación	existen pocos lugares destinados a la recreacion	Problema
Facatativá	Recreación	generar espacios especificos de recreación	Solución
Facatativá	Infraestructura deportiva y recreativa	falta de escenarios en el municipio	Problema
Facatativá	Infraestructura deportiva y recreativa	escenarios en mal estado	Problema
Facatativá	Infraestructura deportiva y recreativa	no hay disponibilidad de horarios en los escenarios	Problema
Facatativá	Infraestructura deportiva y recreativa	faltan escenarios cubiertos	Problema
Facatativá	Infraestructura deportiva y recreativa	adaptación o construcción de escenarios deportivos.	Solución
Facatativá	deporte social comunitario		
Facatativá	Actividad física		

Listado de asistencia



INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:
MUNICIPIO:
FORMADOR:
FECHA:
HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Cristian David Burgos Divo	1003510340	3144108503	Facatativa		
2	Camila Algaria Herrera	1.070.385.699	3006654128	Facatativá		Camila Herrera.
3	Yhajaris Thamara León	1.068.926.420	3208522608	Facatativá		Yhajaris León.
4	Luna Karval Mesa Avila	1.070.944.634	3138322492	Facatativa		
5	Nicolas Quintana Romero	1003511937	3123632792	Facatativa		Nicolas Q.
6	Julian David Serrato G	1007322273	3155438807	Facatativa		Julian Serrato
7	Santiago Javier Cuenca	1003566536	3208900743	Facatativa		Santiago Cuenca
8	Wendy Valentina Arevalo P.	1070950423	3046796357	Facatativa		Wendy Arevalo
9	Tania Valentina Triana	1034663041	3102388400	Facatativa		Valentina Triana
10	Leon Rendon Joseph	1001330777	3226028846	Facatativa		
11	Triana Lopez Cristian Stiven	1052312393	3148665033	Facatativa		Cristian Triana.
12	Juan David Camacho	1070384959	3046397947	Facatativa		
13	Diego Hernandez	1093540629	3134036254	Facatativa		Diego Hernandez
14	María Paula Castro Tobar	1070385559	3115867918	Facatativá		María Paula Castro
15	Asiney Nataly Hurtado Rodriguez	1070946558	3227233506	Facatativa		Nataly Hurtado
16						
17						
18						
19						
20						

Scanned by TapScanner

Foto panorámica



Asistentes



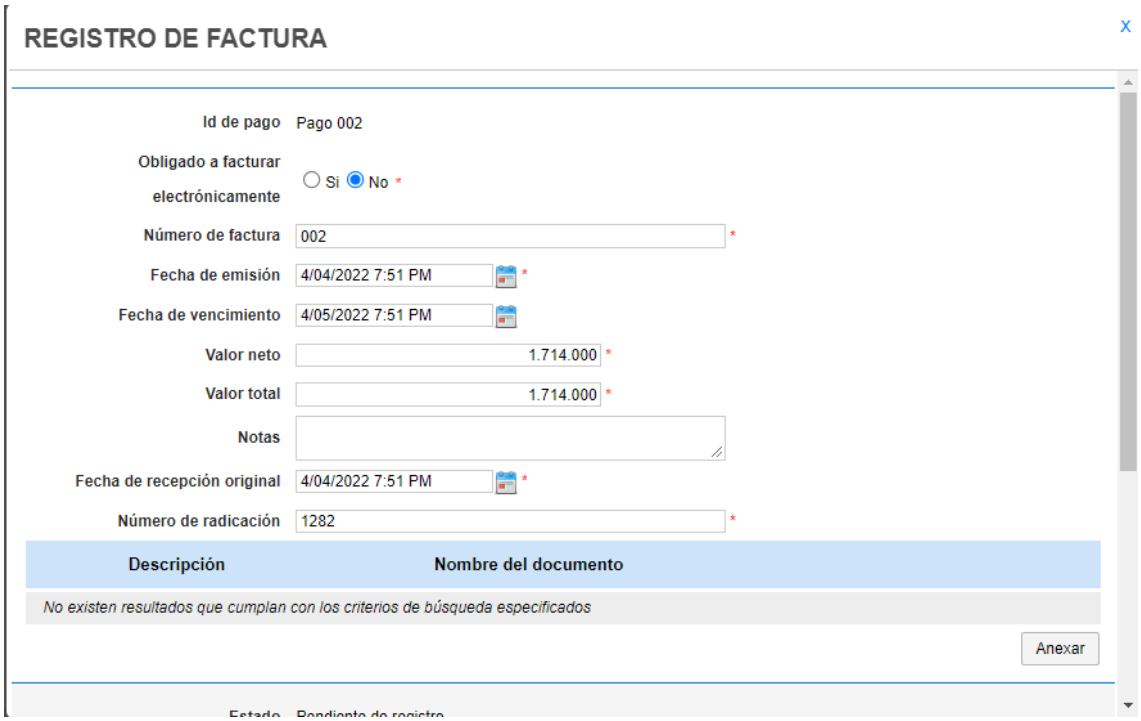


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

Entregaré debidamente diligenciado el formato FUID al área de archivo en el momento que requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

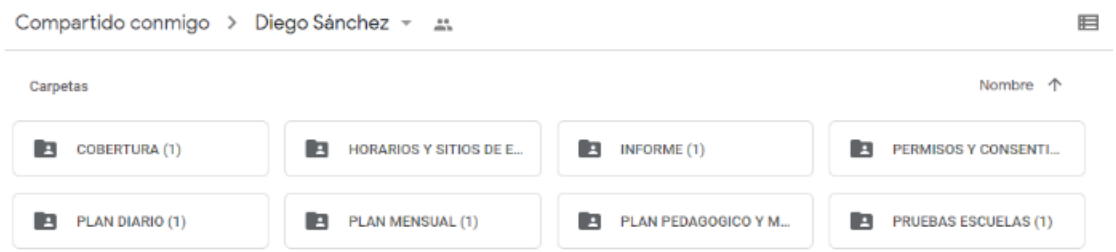
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

Pantallazo secop II



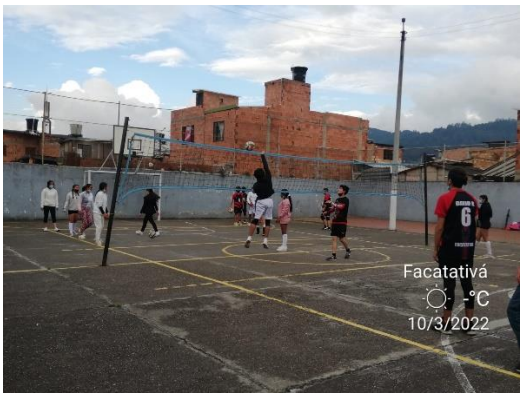
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

Presentación de la información del mes, el día 28 de marzo por el drive.



ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 2 marzo complejo deportivo</td><td>FECHA Y LUGAR: 9 marzo complejo deportivo</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 16 marzo complejo deportivo</td><td>FECHA Y LUGAR: 23 marzo complejo deportivo Facatativá</td></tr>
<tr><th colspan="2">FUNDAMENTACION</th></tr>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 3 de marzo Santa Isabel</td><td>FECHA Y LUGAR: 10 marzo Santa Isabel</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

	
FECHA Y LUGAR: 9 marzo Complejo deportivo	**FECHA Y LUGAR: 28 marzo complejo deportivo**
PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 7 marzo Santa Isabel	**FECHA Y LUGAR: 17 marzo Santa Isabel**
	
FECHA Y LUGAR: 10 marzo Santa Isabel	**FECHA Y LUGAR: 23 marzo Complejo deportivo**