EVIDENCIA PAGO 03	
FORMADOR	**JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ**
DISCIPLINA/DEPORTE	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**PULI/CUNDINAMARCA**
NUMERO DE CONTRATO	**CPS 258 DE 2022**
PERIODO INFORMADO	**01/04/2022 AL 30/04/2022**

OBLIGACIÓN 1



OBLIGACIÓN 2

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVA DE VOLEIBOL

MUNICIPIO DE PULI

FORMADOR:

JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ

2022.

INTRODUCCIÓN

El siguiente proyecto tiene como finalidad dar a conocer los pasos que se desarrollarán durante el presente año en la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol para el 2022, teniendo en cuenta las necesidades de los niños y jóvenes del municipio de la provincia Magdalena Centro, así como la participación de la comunidad en general.

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

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

- Iniciación y captación de futuros jugadores
- Un medio para mejorar las cualidades motrices y coordinativas a nivel general.

- Un medio para el entrenamiento de jugadores de voleibol, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

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

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

JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de voleibol se construye con la intención de incluir a la comunidad en nuevos procesos formativos desde el deporte, aprovechando el voleibol como una actividad donde no existe un contacto físico que no promueva la violencia o actos agresivos; al ser un deporte de conjunto se pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos ya que estas habilidades sociales se ven ausentes en el diario vivir y por tal motivo se ve necesario la implementación de nuevas estrategias, que promuevan la

sana convivencia además se genera un ambiente positivo y de recreación dentro del municipio alineándose de manera transversal con el plan de gobierno “Región que Progresa”.

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

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

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

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la

población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente:

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

• Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985

• Acuerdo 058 de 1991

• Resolución 001909 de 1991

• Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

• Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

OBJETIVOS

GENERAL

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

ESPECÍFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Provincia de Magdalena Centro

Gobernación de CUNDINAMARCA

Municipio	No de Veredas	No de centros poblados
San Juan de Rioseco	13	2
Beltrán	5	1
Bituima	16	1
Chaguaní	24	1
Guayabal de Siquima	11	1
Pulí	22	1
Viani	12	0

Fuente: Secretaría de Planeación – Oficina de Sistemas de Información, Análisis y Estadísticas



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

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

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Historia del Voleibol

Creador:

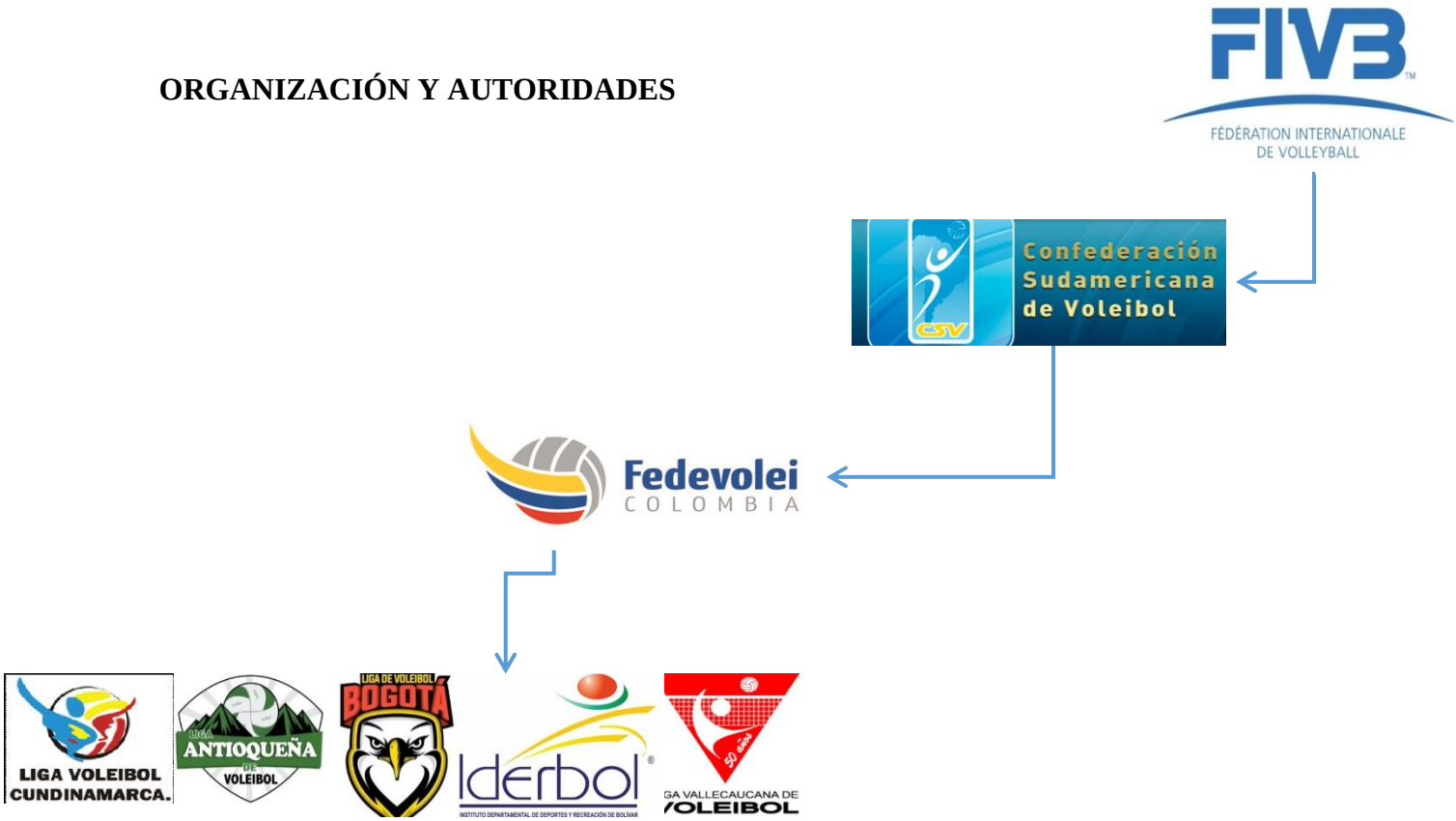


Profesor William G Morgan nació (1870-1942) en Nueva York Estados Unidos y es conocido como el creador del voleibol, teniendo como primer nombre "Mintonette"

Originado en YMCA College en Springfield  Estados Unidos.

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

ORGANIZACIÓN Y AUTORIDADES





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

DIMENSIONES *Y ALTURAS DE RED*

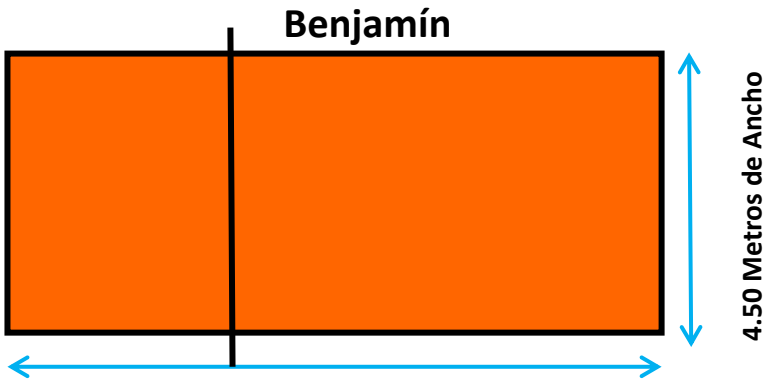
MASCULINO ***FEMENINO***

Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.43 cm**
Juvenil	**2.43 cm**

Sub 21	**2.43 cm**
Sub 23	**2.43 cm**
Mayores	**2.43 cm**

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

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



Pre Infantil	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados

Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No hay, el sistema de juego es 6 – 0
Jugadores en Campo	4 jugadores en juego
Puntos totales	25 o más según sea



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

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

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

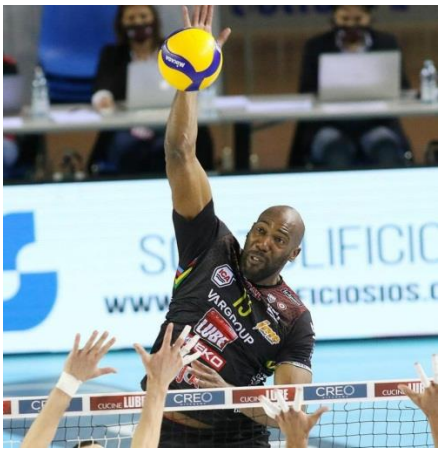
Pero como la categoría en cuestión es Benjamín y Pre infantil hay que aclarar que no existen posiciones fijas y que la filosofía del juego es que todos lo niños y niñas aprendan y sepan hacer cualquiera de las acciones técnicas, es decir que la especialización no es temprana.

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

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

TIPOS DE JUGADORES

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

Central	
	Rol: Central
	Función: Bloquear y atacar por el centro
	Somatotipo: hecto – Mesomorfo
	Características Psicológicas: Agilidad mental, óptima toma decisional, emociones fuertes
	Características Técnicas: Buena técnica de bloqueo y ataque en primer tiempo
	Características Tácticas: Capacidad de cambio, cambio de ritmo, tiempista, bloqueo dirigido, ataque táctico

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

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

Libero	
	Rol: Libero – receptor
	Función: Recepción, Defensa y gestión de balón en complejo 3 (K3)
	Somatotipo: Mesomorfo
	Características Psicológicas: Suspicaz y hábil mentalmente, oportunista y anticipador.
	Características Técnicas: Excelente manejo del golpe de antebrazo y dedos en recepción, defensa y gestión de balón.
	Características Tácticas: Identifica fácilmente los márgenes de error del propio equipo y atiende la necesidad.

ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

TEMAS Y CONTENIDOS

TÉCNICA	
GOLPE DE ANTEBRAZO	Golpe de Antebrazo
	Recepción Golpe de Antebrazo
	Defensa Golpe de Antebrazo
	Pase de Colocación - Golpe de Antebrazo
	Golpe a 1 brazo
GOLPE DE DEDOS	Golpe de dedos
	Golpe de dedos para pase al ataque
	Golpe de dedos en recepción
	Golpe de dedos en defensa
	Golpe de dedos a una mano
SERVICIO	Servicio de seguridad
	Servicio Flooting (De tenis)
	Servicio en Suspensión (De Potencia)
	Servicio Táctico
	Servicio de Responsabilidad
REMATE – ATAQUE	Remate Zona Ofensiva
	Remate Zona Zaguera
	Remate Táctico
	Remate Diagonal Larga y Corta
	Remate en Paralela Larga y Corta
BLOQUEO	Bloqueo Sencillo
	Bloqueo Doble y triple
	Bloqueo táctico
	Bloque de Responsabilidad
	Bloqueo de Colaboración
	Plancha con deslizamiento

PLANCHAS Y CAÍDAS	Plancha “Caida de la hoja”
	Rollo lateral a la derecha
	Rollo lateral a la izquierda
	Defensa y caída lateral

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

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

FÍSICO	
Preparación Física General	Fuerza
	Resistencia
	Flexibilidad
	Velocidad
	Capacidades Físicas Coordinativas

Preparación Física Especial	Tren Superior
	Tren Inferior
	Pliometría
	Entrenamiento de la Fuerza Aplicado
	Manifestaciones de cada capacidad
Prevención	Propiocepción
	Fortalecimiento Articular y Ligamentario
	Psicológico
	Entrenamiento en Altura
	Fuerza

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

METODOLOGÍA DE TRABAJO

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

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

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

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

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

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

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

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

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

Dicha evaluación se práctica en tres (3) momentos:

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

MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACION	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTIENE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE ECUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL TIPO DE HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO TOMANDO LA DECISION MAS ACERTIVA
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LA FUNCION MUSCULAR SIN EL AUMENTO DE LA MASA COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						ESTATICA	APIANZAR LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TREN superiores e inferiores
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALÓN SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MANERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						CONTROL DE BALON	REALIZA CONTROLES DE BALÓN CONTINUOS EN PASE DE DEDOS
						VOLEA	PASE DE DEDOS CONTINUO CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO
						DOMINIO DE BALON	EJECUTAR EN PASE DE ANTEBRAZOS CONTROL DE BALON 1,2,3,4 SIN DEJAR CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZOS	DESARROLLAN MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZOS POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALÓN
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALÓN POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4			
				5			
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCION DE LANZAR Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA PRACTICA DEL VOLEIBOL
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						ASEO CORPORAL	ADQUIERE UNA ADECUADA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA HIDRATACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	LLEVA LA INDUMENTARIA ACORDE A LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASADO
						ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	FORTALECER EL COMPROMISO COMO HABITO ACCIONES INDIVIDUALES COMO GRUPALES,
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL		
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJANAS QUE TE ATRAPE
						IL PUENTE ESTA QUEBRADO	EL PUENTE ESTA QUEBRADO CAE SIERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS CORTE LAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
						CADENITA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION FINA VBIO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VBIO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DE CADA PIE ENTRANA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LLANTAS O AROS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						LAZOS	
						CONOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE OBSTACULOS	REALIZAR RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTADE OBSTCULOS
						VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER

FECHA DE ENTREGA	25/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ
MUNICIPIO	PULI



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	RECONOCE EL GESTO TECNICO ADECUADO ENTRE UNA RECEPCION Y UN PASE, EN SITUACION DE JUEGO
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE A LOS DIFERENTES CAMBIOS MOTRICES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIEMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAR ACCIONES ISOMETRICAS PARA MEJROAR LA FUERZA EN MMIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	IDENTIFICA GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y PEQUEÑOS QUE INTERVIENEN EN EL VOLEIBOL
						ESTATICA	IDENTIFICA LAS PARTES DE SU CUERPO QUE INTERVIENEN EN APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE
						DOMINIO DE BALON	LANZAR Y GOLPEAR EL BALON EN PASE DE DEDOS CON CONTROL
						DESPLAZAMIENTOS EN VOLEA	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA POR PAREJAS
						VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTEBRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	REALIZAN DESPALZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	GOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE A MANO ALTA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASES DE ENTRADA	MECANIZAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS	REALIZAR LA CARRERA Y EL SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS DURANTE LA MAYORIA DEL TIEMPO
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 3 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						CARRUSEL DE ATAQUE	DESARROLLAR LA ACCION DE ARMADO DE BALON Y ATAQUE POR PAREJAS EN ZONA DE ATAQUE
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE CREADO	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA INTENCION DE CONTACTO REFERENCIADO AL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO DURANTE LA MAYORIA DEL TIEMPO
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDUNAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRES SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERONA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DAPAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFECIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	RECONOCE SU ROL Y SU QUEHACER COMO HUMANO MANIFESTANDOSE DE MANERA ACERTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Balón volador	Pasar el balón al campo contrario en tres toques
						Dibujemos una estrella (de 5, 6 y 7 puntas).	Dibujar la trayectoria de una estrella de 5,6, y 7 puntas a través del golpeo
						El Tocallo	Lanzar el balón por encima del hombro para automatizar movimientos del saque de tenis.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOQUE A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS POSIBLE MIENTRAS QUE VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERAN ESCONDERSE
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA E LA CADENA SE HOMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO-MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME DOY A ENTENDER SIN HABLAR	LEGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO O CADA PIE ENTRANDO AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LLANTAS O AROS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						LAZOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
						CONOS	JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	
						CARRUSEL DE JUEGO POR TRIOS	JUEGO RECREATIVO POR TRIOS DE CANCHA GANA

FECHA DE ENTREGA	25-02.2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ
MUNICIPIO	PULI



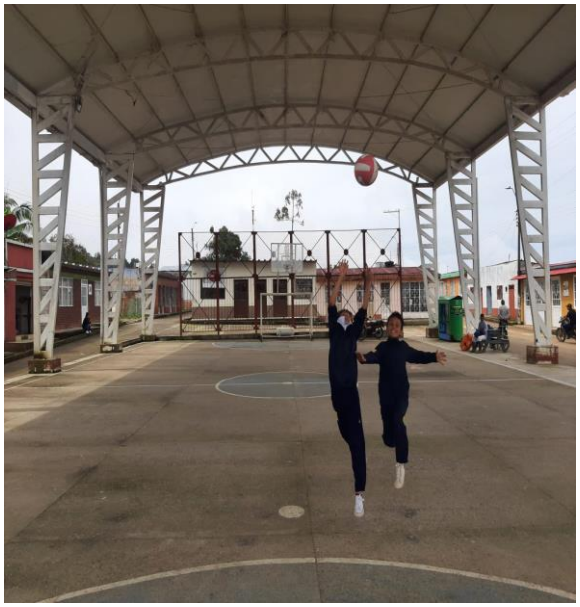
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR LOS MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS MOVIMIENTOS EN EL TIEMPO Y EL ESPACIO Y LA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTISTA OBTIENE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CENTRO DE GRAVEDAD DE EQUILIBRIO Y ADEMAS TIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA TIENE CONOCIMIENTO DEL GESTO DE DOBLE CONTACTO, PARA EVITAR FALTAS.
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE DE MANERA ADECUADA ANTE LA CARGA FISICA DURANTES PARTIDOS EXTENSOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAR EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES ATLETICAS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAN ACCIONES ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN MIMEMBROS SUPERIORES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	MANTIENE EL EQUILIBRIRIO, SIN EFECTAR LA ELONGACIÓN DEL GRUPO MUSCULAR
						ESTATICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR UNA TECNICA ADECUADA PARA EVITAR LESIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS EN SUSPENSION	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE EN SUSPENSION
						DOMINIO DE BALON	PASE DE VOLEA EN TRENZA Y POR PAREJAS POR ENCIMA DE LA RED EN SUSPENSION
						DESPLAZAMIENTOS CON VOLEA EN SUSPENSION	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA EN SUSPENSION POR PAREJAS
						VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	REALIZA VOLEA DE ARMADO EN DEDOS EN SUSPENSION EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTERRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR CARRILES	REALIZAN DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTERRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED EN ANTERRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
				3	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
						GOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 5 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE FLOOTING DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE FLOOTING CON PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE FLOOTING	GOLPEO DE BALON EN SUSPENSION	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 5 MTS
						SAQUE FLOOTING EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE FLOOTING DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE FLOOTING CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
						SAQUE FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO	FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASES DE ENTREGAS	MECANIZAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR PARejas	REALIZA ATAQUE CON SALTO DE DOS JUGADORES EN PAREJAS DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO LO REMATA
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCION DEL ATAQUE EN SALTO
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	DESARROLLAR LA ACCION DE ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO POR 2 Y 4
		TACTICO		1	ARMADO EN SUSPENSION	Pase de dos en suspensión a las diferentes posiciones de	lograr la efectividad del pase al juego rapido
						Pase de dedos en suspensión con toque a una mano	fortalecer el engaño en el salto para efectuar toque a una mano
						pase de armado en b1	Generar acciones de juego grupales con posibilidades de ataques, en varias posiciones y engaño al bloqueo contrario
				2	ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	Ataques diagonales con bloqueos dobles	Ejecuta eficazmente los ataques diagonales a 4 y 5 del campo contrario evadiendo el bloqueo o rematando el balón contra el bloque.
						ataques paralelos con bloqueos dobles	Ataca el balón hacia las paralelas de 5 y 1 por el lado del bloqueo con precisión
						ataques paralelos con balones rapidos y bloqueo individual	Realiza ataques rapidos engañando el bloqueo individual con el cambio de dirección del balón sin ser detenido por la acción defensiva de forma eficaz
				3	Pase de antebrazos rollos y salidas	Primero trabajar se primero para subir el balón que se debe	Realiza acciones agiles y explosivas para defender un balón
						Segundo ejercicios de rollos hacia adelante y hacia atrás	Ejecuta de manera adecuada el recibo en antebrazos con rollo hacia atras
						Tercero ejercicios de armar haciendo caida en plancha	realiza planchas para rescatar balones lejanos de forma correcta
						Ejercicios de defensa del ataque paralelo recibiendo con una mano ejecutando caida lateral	Ejecuta el paralelo con una mano realizando un rematrolls para retomar su posicion de defensa de forma oportuna
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ABRAMTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO
						ZAGUERO AL ATAQUE	DETERMINA LA ACCION DE ATAQUE QUE GENERA ESTA FALTA DE REGLAMENTO
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTERRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDUNAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRES SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA, O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA CONSCIENCIA, EL RECTITUD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	EL ENTRENADOR NECESITA INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACIÓN PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y UMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE EVPAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR SUPERARSE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCIÓN DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	ASUME DE MANERA AUTÓNOMA REFLEXIONES QUE CONLLEVAN A SU CRECIMIENTO PERSONAL
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SALUDOS CON PARTES DEL CUERPO	Formar dos circulos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una musica de fondo. Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, mas tarde, que le digan a una de la pareja lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de todos los demás. Es una buena forma de romper recelos y de iniciar dinamicas de los participantes.
						PEDRO LLAMA A PABLO	
						ME PICA	Lleva a uno ven diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos. EVALUACIÓN Se vera si la gente se ha quedado con algun nombre de los que mencionaba el orador o no.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO NIÑO PARA ESTE EN EL ENVASO EN TERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SETOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO SE ESCONDERA MIENTRAS LOS DEMAS LO BUSCAN, SI LO ENCUENTRAN ANTES DE QUE LLEGUE AL TARRO EL ESCONDIDO, ESTE SERA EL QUE SE ESCONDERA
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LOS DEMAS CADA VEZ QUE ALA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME DOY A ENTENDER SIN HABLAR	LENGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANTAS 8 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN SU RECORRIDO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR A VER DONDE CAIDA PAPELA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER
						CARRUSEL DE JUEGO POR TRIOS	JUEGO RECREATIVO POR TRIOS DE CANCHA GANA

FECHA DE ENTREGA	25/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ
MUNICIPIO	FUSI

OBLIGACIÓN 3

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	PULI
NIVEL	INICIACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LA PALESTINA









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL
MUNICIPIO	PULI
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LA PALESTINA

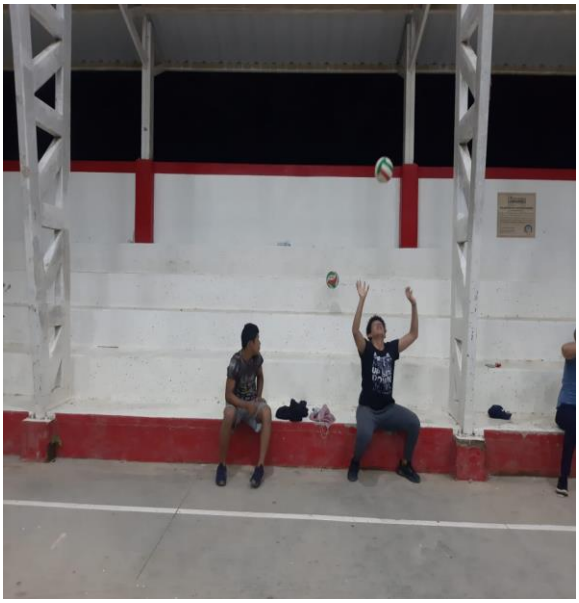








FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**PULI**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**LA PALESTINA**









OBLIGACIÓN 4

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	4	6	0	4	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	10
7 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8 AÑOS	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
10 AÑOS	2	4	0	2	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	6
11 AÑOS	4	4	0	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	8
12 AÑOS	3	6	0	3	1	5	0	0	1	0	0	0	0	0	9
13 AÑOS	1	4	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	26	30	1	25	2	28	0	0	3	0	0	0	0	0	56

FECHA DE ENTREGA	30-abr-22
NOMBRE	JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ
MUNICIPIO	PULI



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	JHOSEPH SMITH BAUTISTA SANTAMARIA	3143079230							1	1	0					1	1	0					1	1	0					0	1	0		12	7	5	58%
2	JULIAN ARLEY GIRALDO LOPEZ	3234913653							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
3	MATIAS CASALLAS PEDRAZA	3213367249							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	0	0		12	7	5	58%
4	MAITE MARIANA SANCHEZ GALINDO	3115028582							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
5	ALLISON ITZEL VERA CONTRERAS	3112286056							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
6	THOMAS CASALLAS PEDRAZA	3213367249							1	1	0					1	0	0					1	1	0					1	1	1		12	8	4	67%
7	DILAN SANTIAGO DAZA BARRETO	3209550576							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
8	SHARYD SOFIA MONTEJO DIAZ	3227515254							0	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	7	5	58%
9	WUENDY TALIANA FONSECA FONSECA	3104797009							1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1		12	11	1	92%
10	LUIS FELIPE QUIROGA RIOS	3144251527							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
11	JUAN ESTEBAN AMAZO ARIAS	3132176537							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
12	ANA TEODOMIRA ARAQUE CALDERON	3102861997							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
13	DIEGO FERNANDO CABRERA MUÑOZ	3133580883							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
14	LUIS DAVID CABRERA MUÑOZ	3133580883							1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
15	ANDRES FELIPE VERA VELOZA	3204248734							1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
16	YESSICA ANTONELLA CANO GARCIA	3142585407							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
17	LUZ STEPHANY ARIAS AREVALO	3143984416							1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1		12	11	1	92%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LEIDY VALENTINA DIAZ GOMEZ	3213535712							1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1		12	11	1	92%
2	ANGEL DAVID BORDA GOMEZ	3132294279							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
3	RONAL SANTIAGO FONSECA FONSECA	3107497009							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
4	SOFIA CAROLINA GOMEZ IBAGUE	3108069867							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
5	MARIA ALEJANDRA GOMEZ MANCERA	3213392304							1	0	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1		12	10	2	83%
6	ANDRES CAMILO MARTINEZ IBAGUE	3228684060							1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
7	NICOL ALEXANDRA VERA VELOZA	3229564289							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
8	MAYERLY VERA ARIAS	3203676343							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
9	MARLON ESTIVEN YAIMA FONSECA	3107497009							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
10	LEIDY YULIANA AMAZO ARIAS	3132176537							1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
11	JOSE LUIS BERNAL AMAYA	3118783392							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
12	ALI RICHEL GALVAN CALDERON	3108125005							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
13	WENDY MARIANA MALDONADO CANO	3142928043							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
14	LUIS MIGUEL MESA RODRIGUEZ	3115456224							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
15	JAVIER SEPULVEDA SEPULVEDA	3224672891							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
16	CINDY JASBLEIDY VELASQUEZ AMAZO	3108038330							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
17	PATRICIA TATIANA GOMEZ IBAGUE	3108069867							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
18	ANDRI JULIETH HERNANDEZ GUZMAN	3204869703							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
19	KAREN DANIELA MANCERA AMAYA	3138923064							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
20	VALERIA CASALLAS PERAZA	3213367249							0	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	7	5	58%
21	VAIRON DANIEL GONZALEZ SIERRA	3104887567							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
22	JUAN DAVID SANTOS HIGUERA	3229098162							1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
23	INGRID NATALIA DAZA BARRETO	3209550576							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
24	LEANDRO CASALLAS PEDRAZA	3213367249							1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1	0		12	8	4	67%
25	DANIELA AMAYA BANAVIDES	3142243501							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
26	DANIEL ALEJANDRO GOMEZ GONZALEZ	3133640097							1	1	0					1	1	0					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: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANGELICA MANCERA AMAZO	3114354512							1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1		12	11	1	92%
2	YURI ALEJANDRA VARGAS IBAGUE	3228684060							1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0		12	10	2	83%
3	DUGLAS ALVEIRO CANO GARCIA	3142585407							1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
4	EDWIN DANILO BOLIVAR GONZALEZ	3133640097							1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0		12	10	2	83%
5	YOJAN ESTIVEN GONZALEZ SIERRA	3104887567							1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
6	SNEIDER DUVAN MENDOZA CALDERON	3108125005							1	0	1					0	1	1					1	1	0					0	1	1		12	8	4	67%
7	ANDRES MAURICIO MUÑOZ GOMEZ	32222506626							1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
8	EDWIN ADRIAN CALDERON	3232371313							1	1	1					1	1	0					1	1	1					0	1	1		12	10	2	83%
9	LUDIS BRIGEEHT CELIS MOLINA	3228555255							1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	11	1	92%
10	MARYIN ALEXANDRA CELIS MOLINA	3228555255							1	1	1					0	1	0					0	1	1					1	0	1		12	8	4	67%
11	YUDI MARCELA DAZA BARETO	3209550576							1	0	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1		12	10	2	83%
12	JHONNY ALEXANDER YAIMA FONSECA	3138531040							1	1	0					1	1	1					1	1	1					0	1	1		12	10	2	83%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACIÓN 5





OBLIGACIÓN 6

PLAN DIARIO INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Vivenciar los fundamentos basicos del voleibol por medio del juego, ejercicios y actividades recreativas, asi mismo permitiendo valores sociales y personales							
Objetivo Especifico: experimentar el fundamento de la recepcion por medio del juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2.RESPIRACION: Los niños se ubicarán en circulo agarrados de las manos,	llamado a lista			
3. Agrupación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1. El cuento de los animales en el bosque: El niño imagina, crea e interactua en relación a siguientes significados que menciona el docente.	Fuerza	Maxima		15	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.		Explosiva		15	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por el formador	Acoplamiento	**X**		
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada	Ritmo			
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)	Equilibrio			
4.	Orientación	**X**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PN**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Vivenciar los fundamentos basicos del voleibol por medio del juego, ejercicios y actividades recreativas, asi mismo permitiendo valores soc							
Objetivo Especifico: experimentar el fundamento del remate por medio del juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Honestidad).	Introduccion a la clase	**X**	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás del formador, todos iran corriendo hacia el, en el momento en eque el gire todos deberán	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1. CAMINATA ECOLOGICA	Fuerza	Maxima		20	
2. juego el tin tin		Explosiva		25	
3. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formador.	Resistencia	Aerobica		25	
4. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada		Anaerobica			
5. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	**X**		PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**X**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO AGARRA, LANZA Y CONDUCE EL OBJETO, SE ASIGANRA UNA SERIE DE VARIANTES PARA LOGRAR ACOPLAMIENTO Y ADAPTACION CON LA SUPERFIUE DE CONTACTO COMO LO ES EL BALON DEL	**X**		**20**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS				
Objetivo Especifico:	MEDIANTE CIRCUITOS DE ENTRENMIENTO TRABAJAR LA FELXIBILIDAD DE LOS DEPORTISTAS				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.RESPIRACION: Los niños se ubicarán en circulo agarrados de las manos, a la señal del formador deberán solplar e iran agrandando el circulo, simulando inflar una bomba, cuando EL formadoR indique deberán desinflar la bomba, el circulo se hará más pequeño.	Introduccion a la clase	**X**	3	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2. Agrupación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.	llamado a lista	**X**	2	
3.EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR DIRIGIDOS, EN LOS QUE SE TENDRA EN CUENTA LOS PRINCIPALES ELEMTOS A TRABAJR EN LA SESION	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. El cuento de los animales en el bosque: El niño imagina, crea e interactua en relación a siguientes significados que menciona el docente.	Fuerza	Maxima		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.		Explosiva		15	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Resistencia	Aerobica		20	
4, CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD, MEDIENTE UN CIRCUITO QUE CONSTARA DE 4 ESTACIONES SE LES PERMIRA A LOS DEPORTISTAS INTERACCTUAR DE MANERA EQUILIBRA CON		Anaerobica		20	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formador	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada	Acoplamiento	**X**		PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**X**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS				
Objetivo Especifico:	MEJORAR LA VELOCIDAD DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE CIRCUITOS Y JUEGOS				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y	Introduccion a la clase	**X**	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: (Con ayuda de aros) La formadora explica una serie de ejercicios de movilidad articular, donde los niños deberán seguir cada uno de ellos con ayuda de un aro.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: explica las reglas del	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Juego de relevos, el grupo dividido en grupos tendra un elemto en la mano y estaran ubicados en un lugar indicado a la orden deberan desplazarsen de un lugar a otro limtiado, luego le entregaran el elemento a otro compañero y asi hasta lograr pasar todos los del grupo	Fuerza	Maxima		20	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Diferenciación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trasportando el Elemento: Con ayuda de pelotas y platillos los estudiantes ejecutaran un serie de ejercicios.	Acoplamiento		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Ritmo		15	
3. Balón Mano: Las docente explicara a los estudiantes las reglas del juego y ellos lo ejecutaran.	Equilibrio	**X**	5	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Orientación		5	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada	Diferenciación		5	
7. Velocidad de Reacción: A la señal del estimo el niño realizará un movimiento explicado con anterioridad.	Reacción	**X**	5	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS						
Objetivo Especifico:	OBSERVAR DETENIDAMENTE LOS MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Participación).	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda del formador	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación de la FC y cada uno de los estudiantes lo va realizando.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Bolibomba: Los estudiantes se organizarán por grupos, deberán pasar de lado a lado la bomba sin permitir que esta se caiga.	Fuerza	Maxima		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.		Explosiva		15	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Resistencia	Aerobica		15	
4		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por l formador.	Acoplamiento		10	
2. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada	Ritmo		20	
3. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**X**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	TRABAJAR EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS MEDIANTE JUEGOS Y CONVIVENVIA DE LOS DEPORTISTAS				
Objetivo Especifico:	TRABAJAR EL RESPETO ENTRE COMPAÑEROS				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Participación).	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda del formador	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO;explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación de la FC y cada uno de los estudiantes lo va realizando.	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1. Bolibomba: Los estudiantes se organizarán por grupos, deberán pasar de lado a lado la bomba sin permitir que esta se caiga.	Fuerza	Maxima		15	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.		Explosiva		15	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Resistencia	Aerobica		20	
4. juego cadenita		Anaerobica		20	
5. juego en la grada	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por formador	Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada	Ritmo			
3. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**X**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO AGARRA, LANZA Y CONDUCE EL OBJET	**X**		**20**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS				
Objetivo Especifico:	FORTALECER LA FUERZA DEL TREN INFERIOR DE LOS DEPORTISTAS				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Cumplimiento).	Introduccion a la clase	**X**	3	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	2	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. DESAFIO DE OBSTACULOS: explica las reglas del juego,cada niño deberá ir corriendo por todo el espacio delimitado evadiendo cada obstaculo que vaya apareciendo.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.POSICIONES: Los estudiantes ejecutan una serie de pisiciones por 30"	Fuerza	Maxima	**X**	15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. GOLPES : Los esduiantes practican los movimientos propios del antebrazo .		Explosiva	**X**	15	
ACTIVIDADES		Aerobica		15	
1. MATCH DE HABILIDADES: Se realiza un circuito donde los niños van poder sobrepasar diferentes obstaculos con el balon	Resistencia	Anaerobica			
3. Construyendo mi circuito: Se realizarán grupos pequeños, cada grupo planteará un circuito de ejercicios.		Maxima			
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por el formador	Velocidad	Desplazamiento			
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada		Reacciòn			
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de la campana: se juega por parejas. se colocan de espaldas uno al otro y se agarran entrelazando sus brazos por los codos. el juego comienza cuando un jugador flexiona su tronco hacia delante y sube al otro jugador sobre su espalda. luego se cambia rápidamente y es el otro jugador quien sube sobre su espalda al compañero de juego.	Acoplamiento	**X**	15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ORGANIZACIÓN ESPACIAL, CALCULANDO LA TRAYECTORIA DEL BALON	**X**		**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. LAZAR EL BALON AL PUNTO INDICADO	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS						
Objetivo Especifico:	TRABAJAR LA FUERZA DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE JUEGOS LUDICORECREATIVOS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
presentacion y medidas de bioseguridad	Introduccion a la clase	**X**	3	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
movilidad articular por toda la linea de voleibol	llamado a lista	**X**	2	
calentamiento juegos recreativos (cogidas)	Movilidad Articular	**X**	5	
calentamiento dos (raton y el gato)	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1.RESPIRACION: Los niños se ubicarán en circulo agarrados de las manos, a la señal del formador deberán solplar e iran agrandando el circulo, simulando inflar una bomba, cuando EL formadoR indique deberán desinflar la bomba, el circulo se hará más pequeño.	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2. Agrupación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.		Explosiva	**X**	20	
3.EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR DIRIGIDOS, EN LOS QUE SE TENDRA EN CUENTA LOS PRINCIPALES ELEMTOS A TRABAJR EN LA SESION	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Acoplamiento	**X**	20	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
6.Relevos: Se organizan dos filas y se realiza carrera de relevos.	Ritmo	**X**		
7. congelados bajo tierra: Uno de los niños estará a cargo de congelar a sus compañeros, la	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL			**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. EJERCIOS PARA MEJORAR ERRORES EN LAS REGLAS			**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS				
Objetivo Especifico:	TRABAJAR LA FUERZA DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE JUEGOS LUDICORECREATIVOS				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los	Introduccion a la clase	**X**	2	
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR:se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: formador explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás del formador, todos iran corriendo hacia el, en el momento en eque el gire todos deberán detenerse.	Calentamiento	**X**	10	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. El cuento de los animales en el bosque: El niño imagina, crea e interactua en relación a siguientes significados que menciona el docente.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.		Explosiva	**X**	15	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Resistencia	Aerobica		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
4		Anaerobica		15	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento	**X**		
2.	Ritmo	**X**		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO TENIEND	**X**		**15**	
2. ADAPTACION A LA TECNICA CON BOMBAS	**X**		**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICORECREATIVAS						
Objetivo Especifico:	FORTALECER LA FUERZA DEL TREN INFERIOR DE LOS DEPORTISTAS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Respeto y trabajo en equipo).	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formador.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL SEMAFORO: La formador explica las reglas del juego, cada niño y niña deberá atender a los comandos y realizar el moviento que la formador indiqué.	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.ESQUEMA CORPORAL: Los niños realizarán diferentes ejercicios de fuerza por medio de un circuito	Fuerza	Maxima		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Diferenciación: Los niños diferenciaran la derecha, izquierda, adelante y atrás por medio de ejercicios propuestos por la formador con el balon		Explosiva		15	
3	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CADENITA: Los niños de iran desplazando por el espacio, uno de ellos esta encargado de perseguir a sus compañeros, cada vez que agarre a un niño, este se irá sumando a la cadena.	Acoplamiento		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Caminata Ecologica: Realizamos una caminata por el parque de la famila durante minutos.	Ritmo		15	
5. TRIQUI: Los deportitas juagan triqui con ayuda de aros, conos y platillos.	Equilibrio			
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada	Orientación			
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)	Diferenciación	**X**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
LANZAR EL BALON EN CIERTA DIRECCION Y TOCARLO CON UN REBOTE CON DOS Y SIN REBOTE	**X**		**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS DEPORTISTAS						
Objetivo Especifico:	TRABAJAR LA RESISTENCIA DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE JUEGOS LUDICORECREATIVOS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Honestidad y Participación).	Introduccion a la clase	**X**	3	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	2	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formador.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ATRAPA A TU COMPAÑERO: explica las reglas del juego, se ubicarán por parejas y se enumeraran de 1 a 2, la formador indicará quien atrapa a quién.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 juego relevos por dos	Fuerza	Maxima		10	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2, juego recogida de bolas: hay un elegido (el que corre) y el resto de niños deben ir a pillar al primero. la idea es que los jugadores cuenten hasta diez antes de salir corriendo. este juego es estupendo para incrementar la resistencia		Explosiva		10	
3 juego de capitanes	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 juego pasa al optro corriendo	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. juego atrapador atrapado: con un perseguidor y varios participantes, quienes buscarán escabullirse de él durante toda la partida, pues en caso de ser "atrapados", tendrán que invertir el rol y convertirse en el atrapador.	Ritmo		10	
3 combante con plante de pies	Equilibrio		10	
4 ejercicios de fuerza en las piernas	Orientación		10	
5 combate de linea	Diferenciación	**X**	10	
6 boxeo chino	Reacción		10	
7.	Adaptación	**X**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PN**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Vivenciar los fundamentos basicos del voleibol por medio del juego, ejercicios y actividades recreativas, asi mismo permitiendo valores soc						
Objetivo Especifico: experimentar el fundamento del remate por medio del juego						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Participación).	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda del formador	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO;explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación de la FC y cada uno de los estudiantes lo va realizando.	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.juego un, dos, tres te pille: un grupo tiene el nº 1 y otro grupo el nº 2. en cada ocasión solamente saldría el chico que ocupa el primer puesto de su grupo. si se dice el número 1, el nº 2 tiene que intentar pillar al nº 1 antes de que éste consiga llegar a una zona determinada donde estará a salvo. si el número dicho consigue salvarse se anota un punto. si por el contrario es pillado antes de llegar a la zona de salvo, el punto es para el equipo que lo ha capturado. los chicos que han salido a correr regresan a su grupo y se colocan al final de la fila.	Fuerza	Maxima		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.		Explosiva		15	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4. juego cadenita		Anaerobica		15	
5. juego en la grada	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	**X**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO AGARRA, LANZA Y CONDUCE EL OBJET	**X**		**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	Se realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2	el formador realiza una retroalimentación de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	el formador plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fech 7-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Participación).**	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	**LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.**	llamado a lista	**X**	3	
3.	**MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.**	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	**CALENTAMIENTO GUIADO: La formadora explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación de la FC y cada uno de los estudiantes lo va realizando.**	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**1.Ajuste Corporal: Los niños**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**2. Diferenciación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.**	Fuerza	Maxima		15	
3	**1.Trasportando el Elemento: Con ayuda de pelotas y platillos los estudiantes ejecutaran un serie de ejercicios.**		Explosiva		10	
4	**2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.**	Resistencia	Aerobica		10	
5	**3. Balón Mano: Las docente explicara a los estudiantes las reglas del juego y ellos lo ejecutaran.**		Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9			Estatica	**X**		
10		Flexibilidad	Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	juego	Acoplamiento		30	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	BALON POR ENCIMA DE LA NET	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1	el formador realiza una retroalimentación de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 8-abr	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00PI	N° de sesión: 14	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
rabajo en equip	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Trabajo en equipo).	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás de la formadora, todos iran corriendo hacia ella, en el momento en eque ella gire todos deberán	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. El cuento de los animales en el	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se harán	Fuerza	Maxima		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran		Explosiva		10	
4. actividades diferentes	Resistencia	Aerobica		10	
5. Circuito de obstaculos: El niños		Anaerobica			
6. El puente: El niño realizará un	Velocidad	Maxima			
7. Con conos se realiza un zigzag de		Desplazamiento			
8		Reacciòn			
9	Flexibilidad	Estatica	**X**		
10		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.RESPIRACION: Los niños se ubicarán en circulo agarrados de las manos, a la señal de la formadora deberán solplar e iran agrandando el circulo, simulando inflar una bomba, cuando la formadora indique deberán desinflar la bomba, el circulo se hará más pequeño.	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. Agrupación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación	X		
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	X		
8				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON POR DEBAJO DE LA NET	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	**X**		**10**	
3.	DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS CON BALON	**X**		**10**	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 9-abr	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00PM	N° de sesión: 15	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
rabajo en equip	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: se realiza un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (RESPETO Y TRABAJO EN EQUIPO)	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA:se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR guía la movilidadad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. explica una serie de ejercicios que se ejecutarán de un lado al lodo con la finalidad de elevar la temperatura.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se ubica por parejas con un balón, llevaran el balón empuja y en posición de gateo, haciendo carrera de relevos.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Fuerza	Maxima		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el canguro y el sapo.		Explosiva			
5.Juego de Golpes: Cada uno con una raqueta y una pelota. Un voluntario, la araña, se coloca en una línea marcada y el resto debe rebasar la tela de araña	Resistencia	Aerobica			
6. LANZAMIENTOS: Los niños buscan todas las posibilidades de golpear la pelota		Anaerobica			
7. ESCALERA: Los deportistas realizan una serie de ejercicios por medio de la escalera de coordinación.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
8		Reacciòn			
9		Estatica	**X**		
10	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Jugar por parejas, colocados uno enfrente del otro, golpeando la pelota con la mano, tanto con la derecha como con la izquierda, intentando no	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. el formador propone una serie de posturas que los niños deberán adoptar.	Ritmo		10	
3 VOLTEA EL PLATILLO	Equilibrio		10	
4	Orientación	X		
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	X		
8				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ZIGZAG A LOS PLATILLOS	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. VIMIENTO LATERAL POR PAREJ	**X**		**10**	
3. DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	**X**		**10**	
4. DOBLE GOLPE POR PAREJAS	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 14-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00PI**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
rabajo en equip		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PRESENTACION Y SALUDO	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. movimients circulares	llamado a lista	**X**	3	
3. ayubas y suicidios	Movilidad Articular	**X**	5	
4.el soldado	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. el rey de campo,	**Capacidad**		**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. circuito de fuerza y velocidad	Fuerza		Maxima		10	
3. circuito recreativo con balon			Explosiva		10	
4. el maestro voleibol	Resistencia		Aerobica		10	
5. ejercicios de recepcion rapido			Anaerobica		10	
6. ejercicio cambio de direccion	Velocidad		Maxima	**X**		
7			Desplazamiento	**X**		
8			Reacciòn	**X**		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	RECOGE OBJETOS POR LA CUERDA	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	PIE CAMBIO DE DIRECCIONES	Ritmo		10	
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	DOBLE GOLPE POR PAREJAS	**X**		**10**	
3.		**X**			
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 15-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
rabajo en equip		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PRESENTACION Y SALUDO	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.DE PIES A CABEZA	llamado a lista	**X**	3	
3. TROTE Y SUICIDIOS	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ARAÑITA	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. arañita juego recreativo.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.dribling a diferentes niveles	Fuerza	Maxima		10	
3. cogidas con balon		Explosiva		10	
4. juego de la campana: se juega por parejas. se colocan de espaldas uno al otro y se agarran entrelazando sus brazos por los codos. el juego comienza cuando un jugador flexiona su tronco hacia delante y sube al otro jugador sobre su espalda. luego se cambia	Resistencia	Aerobica		10	
5. bonbardeo con dribling		Anaerobica			
6. con el silvato del profe	Velocidad	Maxima	**X**		
7		Desplazamiento	**X**		
8		Reacciòn	**X**		
9	Flexibilidad	Estatica			
10		Dinamica			

ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	piedra papel y tijera: la piedra aplasta la tijera. la tijera corta el papel. el papel envuelve la piedra. en caso de empate (que dos jugadores elijan el mismo elemento o que tres jugadores elijan cada uno un objeto distinto), se juega otra vez.	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	pase contra pared individual	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	pase contra pared mixto	**X**		**10**	
3.	recep pase con malla	**X**		**10**	
4.	relevos x4	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 16-abr	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00PI	N° de sesión: 18	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equip		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PRESENTACION Y SALUDO	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.DE PIES A CABEZA	llamado a lista	X	3	
3. TROTE Y SUICIDIOS	Movilidad Articular	X	5	
4. ARAÑITA	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. el rey de campo,	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. circuito de fuerza y velocidad	Fuerza	Maxima		10	
3. circuito recreativo con balon		Explosiva		15	
4. juego de relevos, el grupo dividido en grupos tendra un elemto en la mano y estaran ubicados en un lugar indicado a la orden deberan desplazarsen de un lugar a otro limtiado, luego le entregaran el elemento a otro	Resistencia	Aerobica		15	
5. ejercicios de dribling rapido		Anaerobica			
6. ejercicio cambio de direccion	Velocidad	Maxima	X		
7		Desplazamiento	X		
8		Reacciòn	X		
9	Flexibilidad	Estatica			
10		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	Ritmo			
3	Equilibrio	X		
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción	X		
7	Adaptación			
8				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego la mosca	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. pase de antebrazo por cancha	X		10	
3. recep pase con malla	X		10	
4. juego balon diana	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 21-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Perseverancia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realiza un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: La formadora explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Trasportando el Elemento: Con ayuda de pelotas y platillos los estudiantes ejecutaran un serie de ejercicios.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se haran rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho	Fuerza	Maxima	**X**	10	
3. Balón Mano: Las docente explicara a los estudiantes las reglas del juego y ellos lo ejecutaran.		Explosiva	**X**	10	
4. el que gane la carrera	Resistencia	Aerobica		10	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.		Anaerobica			
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada	Velocidad	Maxima			
7. Velocidad de Reacción: A la señal del estimo el niño realizará un movimiento explicado con anterioridad.		Desplazamiento			
8		Reacciòn			
9		Estatica			
10	Flexibilidad	Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	juego de pasar el rio	Acoplamiento	**X**	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	juego la lapa	Ritmo	X	10	
3	juego la acamapa	Equilibrio		10	
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	recep pase con malla	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	pase de antebrazo por cancha	**X**		**10**	
3.		**X**			
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**22-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Perseverancia	X	Reconocimiento		Autodominio	
rabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás de la formadora, todos iran corriendo hacia ella, en el momento en	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	juego cadenita: juego de cogidas, en el cual el primer participante seleccionando debera ir cogiendo a los demos e ir sujetandosen de las manos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	circuito de fuerza	Fuerza	Maxima		10	
3	levanta y pasa		Explosiva	x	10	
4	memoriza y corre	Resistencia	Aerobica	x	10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Acoplamiento	**X**	15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	juego un dos tres te pille: un grupo tiene el nº 1 y otro grupo el nº 2. en cada ocasión solamente saldría el chico que ocupa el primer puesto de su grupo. si se dice el número 1, el nº 2 tiene que intentar pillar al nº 1 antes de que éste consiga llegar a una zona determinada donde estará a salvo. si el número dicho consigue salvarse se anota un punto. si por el contrario es pillado antes de llegar a la zona de salvo, el punto es para el equipo que lo ha capturado. los chicos que han salido a correr regresan a su grupo y se colocan al final de la fila.	Ritmo	X	15	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	BALON EN CASCADA	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	EN ZIGZAG TODOS LOS DEPO	**X**		**10**	
3.		**X**			
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**23-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Perseverancia	X	Reconocimiento		Autodominio	
rabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: se encarga se	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ATRAPA A TU COMPAÑERO: explica	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. MATCH DE HABILIDADES: Se realiza un circuito donde los niños van poder sobrepasar diferentes obstaculos.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
3. Construyendo mi circuito: Se realizarán grupos pequeños, cada grupo planteará un circuito de	Fuerza	Maxima	**X**	10	
4. juego atrapador atrapado: con un perseguidor y varios participantes, quienes buscarán escabullirse de él durante toda la partida, pues en caso		Explosiva	**X**	10	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Resistencia	Aerobica		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada		Anaerobica			
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)	Velocidad	Maxima			
8. Con conos se realiza un zigzag y el niño trasportara la pelota con las diferentes partes del cuerpo.		Desplazamiento			
8		Reacciòn			
9		Estatica			
10	Flexibilidad	Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Acoplamiento	**X**	15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO UN DOS TRES TE PILLE	Ritmo	X	15	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	GOLPE DEDOS PAREJAS	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MALABARISMO	**X**		**10**	
3.		**X**			
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 28-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento	X	Autodominio	
rabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Participación).	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: La formadora explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se ubica por parejas con un balón, llevaran el balón empuja y en posición	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se haran rodamientos, primero sin balón y	Fuerza	Maxima		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales		Explosiva		10	
4. el descubridor	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
5.Juego de Golpes: Cada uno con una raqueta y una pelota. Un voluntario, la		Anaerobica	**X**	10	
6. LANZAMIENTOS: Los niños buscan todas las posibilidades de golpear la	Velocidad	Maxima			
7. ESCALERA: Los deportistas realizan una serie de ejercicios por medio de la		Desplazamiento			
8		Reacciòn			
9		Estatica			
10	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 coordina 123	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2 juego 123 te pille	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación	X		
6	Reacción			
7	Adaptación	X		
8				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. VOLEO INDIVIDUAL	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. ZIGZAG POR 2	**X**		**10**	
3.	**X**			
4.	**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**29-abr**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00PI**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PRESENTACION Y SALUDO	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.DE PIES A CABEZA	llamado a lista	**X**	3	
3. TROTE Y SUICIDIOS	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ARAÑITA	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	pasar el rio	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	la campaña	Fuerza	Maxima		10	
3	circuito de resitencia 2		Explosiva		10	
4		Resistencia	Aerobica	**X**		
5			Anaerobica	**X**		
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1		Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	VOLEY TENIS	**X**		**20**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VOLEY BASQUET	**X**		**20**	
3.	JUEGO VISION PERISFERICA X3	**X**		**10**	
4.	VOLEY COSTAL	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fech 30-abr	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en los niños y jovenes de la proviencia del magdalena centro, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplina de voleibol.

Objetivo Especifico: Mejorar los fundamentos basicos del voleibo por medio de juegos, circuitos y ejercicios, asi mismo formar al deportista en valores para su dia a dia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. bienvenida	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. movildad articular	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: La formadora explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. el rey de campo, por equipos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. circuito de fuerza	Fuerza	Maxima		10	
3. circuito con balon, diferentes ostaculo		Explosiva		10	
4. juego recogida de bolas: hay un	Resistencia	Aerobica	**X**		
elegido (el que corre) y el resto de					
1. ejercicios de dribling rapido, corto y largo		Anaerobica	**X**		
2. ejercicio cambio de direccion, con osta	Velocidad	Maxima			
7		Desplazamiento			
8		Reacciòn			
9		Estatica			
10	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 CIRCUITO DE COORDINACIÓN 2	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2 ESCALERA DINAMICA	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación	X		
6	Reacción			
7	Adaptación	X		
8				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO DE BOLOS	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. VOLEIBOL EN CIRCULO	**X**		**10**	
3. LA MOSCA ANTEBRAZO	**X**		**10**	
4. VAMOS AL JUEGO X3	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Todos los deportistas van caminando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	El formador realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	el formador realiza una	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	La formadora plantea unos ejercicos para	

FIRMA FORMADOR:

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 7-abr	Lugar:COLISEO	Municipio: PULI	Hora: 4:00 A 6:00PM	N° de sesión: 13	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad	X	Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realiza un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los	llamado a lista	X	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con	Movilidad Articular	X	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motico lo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Golpes por parejas: Practican cada uno de los golpes vistos anteriormente	Capacidad	Manifestaciòn		15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y	Fuerza	Maxima		15	
4. juego de manos sin balon		Explosiva		10	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por el	Resistencia	Aerobica		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona		Anaerobica			
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie,	Velocidad	Maxima			
7		Desplazamiento			
8		Reacciòn			
9		Estatica	X		
10		Flexibilidad	Dinamica	X	

ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	juego corona al rey	Acoplamiento		30	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON POR ENCIMA DE LA NET	X	x	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecl 8-abr	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PN**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad	X	Autodominio	
Trabajo en equip		Obediencia	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRESENTACION Y SALUDO	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.MOVILIDAD DE PIES A CABEZA	llamado a lista	**X**	3	
3. TROTE Y SUICIDIOS CON LANZAMIENT	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	la tela de arana:en este juego de presentación los deportistas se colocan en círculo, el profesro saca un rollo de lana, dice su nombre, coge el extremo del rollo y lo lanza a otro compañero, ese compañero coge el rollo dice dos nombres: el del anterior y el suyo, se queda su parte del rollo y lanza el resto de la lana a otro compañero, que dice el nombre del anterior y el propio y así sucesivamente de tal manera	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	cicuito de flexibilidad	Fuerza	Maxima		10	
3	tarro quemado		Explosiva		10	
4	juego con balones	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	**X**		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	circuito 2	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	ejercicios para mejorar la lateralida	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	BALON POR DEBAJO DE LA NET	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ESPLAZAMIENTOS POR PAREJA	**X**	**X**	**10**	
3.	ZAMIENTOS POR PAREJAS CO	**X**	**X**	**10**	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecl 9-abr	Lugar:COLISEO	Municipio: PULI		Hora: 4:00 A 6:00PN	N° de sesión: 15		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				N° de deportistas: 15			Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad	X	Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realiza un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (JUEGO LIMPIO)	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: el formador se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motivo lo realizan de forma autonoma he	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**el puente esta quebrado cuando todos los jugadores ya son partes del puentes tendran que hacer una prueba de fuerza, donde cada lado tirara hacia su direccion; la parte que se rompa(suelte)del centro o alguna parte o que haya sido mayormente desplazada sera la perdedora y la otra sera el lado ganador.**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**congelados**	Fuerza	Maxima		10	
3			Explosiva			
4		Resistencia	Aerobica			
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	**X**		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	circuito 1	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	cadanita por 3	Ritmo		10	
3	voltea el platillo	Equilibrio		10	
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	ZIGZAG A LOS PLATILLOS	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VIMIENTO LATERAL POR PARE	X		10	
3.	DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	X		10	
4.	DOBLE GOLPE POR PAREJAS	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**14-abr**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PN**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	X	Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
rabajo en equip		Cumplimiento		Perseverancia	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: el formador se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motivo lo realizan de forma autonoma he	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**suicidios) con ejercicios dirigidos**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego carrea de topos**	Fuerza	Maxima		10	
3	**circuito pista de aros**		Explosiva		10	
4	**relevos por x 3**	Resistencia	Aerobica		10	
5	**circuito de velocidad**		Anaerobica		10	
6		Velocidad	Maxima	**X**		
7			Desplazamiento	**X**		
8			Reacciòn	**X**		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	**recoge objetos por la cuerda**	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**saltos a un pie, cambio de pie cambio de direcciones con ojos vendados**	Ritmo		10	
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	**X**	**X**	**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	DOBLE GOLPE POR PAREJAS	**X**		**10**	
3.		**X**			
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	ATENCION Y CONCENTRACION	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**15-abr**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	X	Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
rabajo en equip		Cumplimiento		Perseverancia	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**bienvenida**	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	**estiramiento**	llamado a lista	**X**	3	
3.	**juego el calentador**	Movilidad Articular	**X**	5	
4.		Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**juego de la campana se juega por parejas. se colocan de espaldas uno al otro y se agarran entrelazando sus brazos por los codos. el juego comienza cuando un jugador flexiona su tronco hacia delante y sube al otro jugador sobre su espalda. luego se cambia rápidamente y es el otro jugador quien sube sobre**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**circuito 1 velocidad**	Fuerza	Maxima		10	
3	**juego carrera de carretillas**		Explosiva		10	
4	**relevos por x 2 equipos con**	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima	**X**		
7			Desplazamiento	**X**		
8			Reacciòn	**X**		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	**piedra papel y tijera**	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego recogida de bolas: hay un elegido (el que corre) y el resto de niños deben ir a pillar al primero. la idea es que los jugadores cuenten hasta diez antes de salir corriendo. este juego es estupendo para incrementar la resistencia**	Ritmo			
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	ASE CONTRA PARED INDIVIDUA	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	PASE CONTRA PARED MIXTO	**X**	**X**	**10**	
3.	RECEP PASE CON MALLA	**X**		**10**	
4.	RELEVOS X4	**X**	**X**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**16-abr**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	X	Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equip		Cumplimiento		Perseverancia	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: el formador se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motivo lo realizan de forma autonoma he	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**juego un, dos, tres te pille: un grupo tiene el nº 1 y otro grupo el nº 2. en cada ocasión solamente saldría el chico que ocupa el primer puesto de su grupo. si se dice el número 1, el nº 2 tiene que intentar pillar al nº 1 antes de que éste consiga llegar a una zona determinada donde estará a salvo. si el número dicho consigue salvarse se anota un punto. si por**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**suelta y cae antebrazo**	Fuerza	Maxima		10	
3	**rueda que rueda**		Explosiva		10	
4	**pasa los objetos, 123**	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima	**X**		
7			Desplazamiento	**X**		
8			Reacciòn	**X**		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**tecnica de ataque**	Acoplamiento		X	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**pasa la escalera**	Ritmo			
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	JUEGO LA MOSCA	**X**	**X**	**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	SE DE ANTEBRAZO POR CANCI	**X**		**10**	
3.	RECEP PASE CON MALLA	**X**		**10**	
4.	JUEGO BALON DIANA	**X**	**X**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**21-abr**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad	X	Participaciòn	
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	X
rabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: el formador se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motivo lo realizan de forma autonoma he	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**Juego pelea de gallos los jugadores se disponen por parejas, poniéndose de frente y con las piernas flexionadas. a una señal del profesor los participantes tratan de hacer perder el equilibrio al jugador contrario empujando con la palma de las manos.**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		5	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego los jinetes**	Fuerza	Maxima	**X**	5	
3	**juego de circulo**		Explosiva	**X**	10	
4	**juego por encima de la linea**	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**juego de pasar el rio**	Acoplamiento	**X**	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego la lapa**	Ritmo	X	10	
3	**juego de la campana: se juega por parejas. se colocan de espaldas uno al otro y se agarran entrelazando sus brazos por los codos. el juego comienza cuando un jugador**	Equilibrio		10	
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	RECEP PASE CON MALLA	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	SE DE ANTEBRAZO POR CANCI	**X**		**10**	
3.	100 ATAQUES	**X**		**10**	
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**22-abr**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad	X	Participaciòn	
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	X
rabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**bienvenida**	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	**estiramientos**	llamado a lista	**X**	3	
3.	**juego congelados**	Movilidad Articular	**X**	5	
4.		Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**juego cadenita juego de cogidas, en el cual el primer participante seleccionando debera ir cogiendo a los demos e ir sujetándose de las manos**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**circuito de fuerza**	Fuerza	Maxima	**X**	10	
3	**levanta y pasa**		Explosiva	**X**	10	
4	**memoriza y corre**	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	**circuito de flexibilidad**	Acoplamiento	**X**	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego 123 te pille un grupo tiene el nº 1 y otro grupo el nº 2. en cada ocasión solamente saldría el chico que ocupa el primer puesto de su grupo. si se dice el número 1, el nº 2 tiene que intentar pillar al nº 1 antes de que éste consiga llegar a una zona determinada donde**	Ritmo	X	10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON EN CASCADA	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	EN ZIGZAG TODOS LOS DEPO	**X**	**X**	**10**	
3.	BALON MEDICINAL ATAQUE	**X**		**10**	
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**23-abr**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PN**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Lealtad	X	Participaciòn	
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	X
rabajo en equip		Cooperacion	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realiza un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (JUEGO LIMPIO)	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: el formador se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motivo lo realizan de forma autonoma he	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**asalto a la ciudadela**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**circuito de fuerza**	Fuerza	Maxima	**X**	10	
3	**levanta x3**		Explosiva	**X**	10	
4	**memoriza y corre dividir el grupo en equipos de 3 participantes, donde deberan ubicarse en un lugar determiando, seguido a esto a la orden el prmero de cada grupo se desplaza a un lugar**	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**circuito de flexibilidad**	Acoplamiento	**X**	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego atrapador atrapado: con un perseguidor y varios participantes, quienes buscarán escabullirse de él durante toda la partida, pues en caso de ser "atrapados",**	Ritmo	X	10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	GOLPE DEDOS PAREJAS	**X**	**X**	**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MALABARISMO	**X**		**10**	
3.	EJCUCION SIN BALON	**X**		**10**	
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 28-abr	Lugar:COLISEO	Municipio: PULI	Hora: 4:00 A 6:00PM	N° de sesión: 22	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equip	X	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	bienvenida	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	juego arranca	llamado a lista	X	3	
3.	estiramiento dirigido	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	juego campura la bandera	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	jeugo agarra el objeto	Fuerza	Maxima		10	
3	dividido en grupos tendra un elemto en la mano y estaran ubicados en un lugar indicado a la orden deberan desplazarsen de un lugar a otro limtiado, luego le		Explosiva		10	
4	jeugo ya	Resistencia	Aerobica	X	10	
5	circuito de resistencia		Anaerobica	X	10	
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	coordina 123	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	juego 123 te pille un grupo tiene el nº 1 y otro grupo el nº 2. en cada ocasión solamente saldría el chico que ocupa el primer puesto de su grupo. si se dice el número 1, el nº 2 tiene que intentar pillar al nº 1 antes de que éste consiga	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	VOLEO INDIVIDUAL	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ZIGZAG POR 2	X	X	10	
3.		X			
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 29-abr	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PN**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equip	X	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**bienvenida**	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	**zuicidios con variantes**	llamado a lista	**X**	3	
3.		Movilidad Articular	**X**	5	
4.		Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	**pasar el rio**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**la campaña**	Fuerza	Maxima		10	
3	**circuito de resitencia 2**		Explosiva		10	
4		Resistencia	Aerobica	**X**		
5			Anaerobica	**X**		
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1		Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	VOLEY TENIS	**X**		**20**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VOLEY BASQUET	**X**		**20**	
3.	JUEGO VISION PERISFERICA X3	**X**		**10**	
4.	VOLEY COSTAL	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 30-abr	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incidir en la formacion integral en la parte de perfeccionamiento en los niños y jovenes de Pulí, por medio de la recreación y la parte deportiva en la diciplinade voleibol.

Objetivo Especifico: Optimizar los fundamentos mediante la tecnica para poder aplicarlas a la tactica durante un juego. Ademas formar un deportista integral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Vivenciar y mejorar la defensa y ataque por medio del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Lealtad		Participaciòn	X
Honestidad		Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
rabajo en equip	X	Humildad	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (JUEGO LIMPIO).	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2. LLAMADO A LISTA: el formador se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motivo lo realizan de forma autonoma he independiente.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**relevos por 2**	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego recogida de bolas: hay un elegido (el que corre) y el resto de niños deben ir a pillar al primero. la idea es que los jugadores cuenten hasta diez antes de salir corriendo. este juego es estupendo para incrementar la resistencia**	Fuerza	Maxima		10	
3	**circuito de resitencia 3**		Explosiva		10	
4		Resistencia	Aerobica	**X**		
5			Anaerobica	**X**		
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	**circuito de coordinación 2**	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	**juego los jinetes consiste en darse empujones una pareja contra otra, hasta que caiga el jinete. gana el juego la pareja que haya conseguido quedar en pie. no está permitido dar golpes con los pies ni con los brazos, simplemente empujarse.**	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

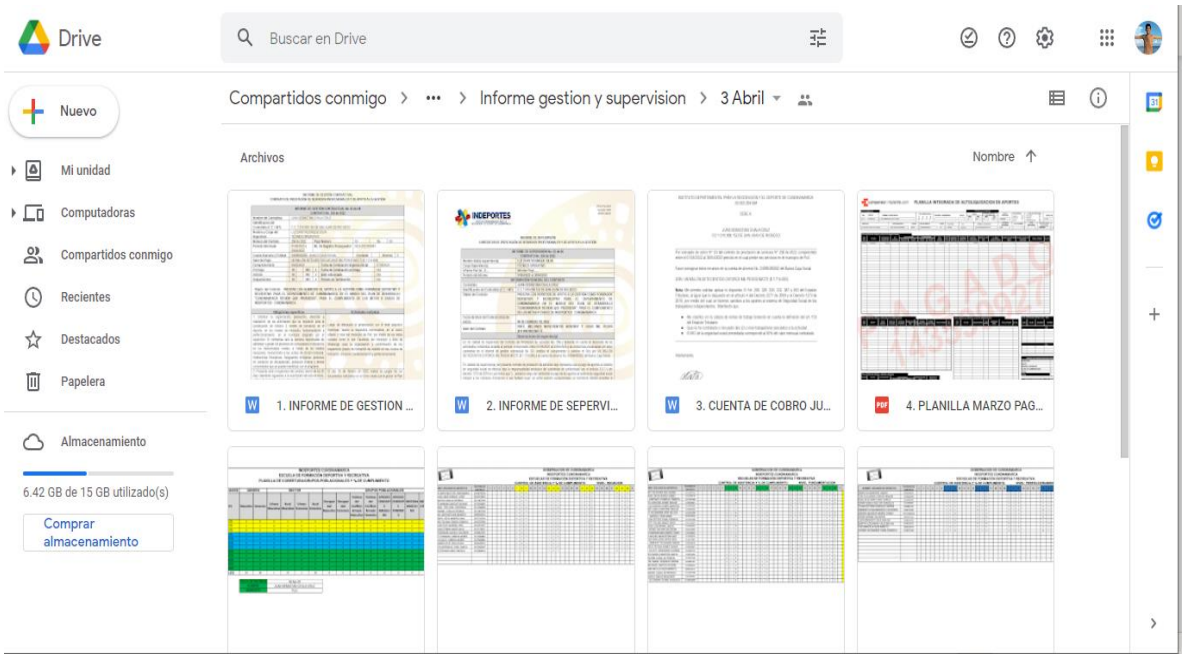
	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	JUEGO DE BOLOS	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VOLEIBOL EN CIRCULO	**X**	**X**	**10**	
3.	LA MOSCA ANTEBRAZO	**X**	**X**	**10**	
4.	VAMOS AL JUEGO X3	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACIÓN 7



INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: VOLEIBOL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sebastian
APELLIDOS: Mancera Amaya
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 06 MES 01 AÑO 2007
Número de Identificación: 1013113497
Año que cursa: 10 **Nombre de la Institución Educativa** IED PALESTINA.
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Inspección - Palestina.
Nombres y Apellidos del padre: Edilberto Mancera Vera
Documento de identidad: 3144234 **de** Quipile
Teléfono: 3123885745
Nombres y Apellidos de la madre: Fanny Amaya Pinto
Documento de identidad: 52888696 **de** Bogotá.
Teléfono: 3138923064
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Fanny Amaya R.
Teléfono en caso de emergencia: 3138923064

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoria étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena___criolla___romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO /
Especifique el lugar de la fractura: codo izquierdo
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: nada
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sebastian Mancera
Firma del Menor:
T.I: 1013113497
CELULAR 3145544543

Firma del acudiente
C.C 52888696
CELULAR 3138923064

INSTRUCTOR DEPORTIVO
JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ
CC: 1010009152
Dirección: Alcaldía Municipal
Teléfono: 3158352752
Email: juanchalaco@hotmail.com

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny Amaya Ricaño ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52.888.696 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sebastian Mancera Amaya, con Tarjeta de Identidad No 1013113497 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Pulí CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Pulí, a los_____( ) días del mes de _____del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52.888.696

TELÉFONO 3138923064

DIRECCIÓN Vda. Palestina

Huella

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fanny Amaya Riaño ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52.888.696 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sebastian Nancera Amaya .
con Tarjeta de identidad No 1013113497 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Puli. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de _____. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Puli a los _____ ( ) días del mes de _____ del año dos mil veintiuno (2022)

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52.888.696.

TELÉFONO 3138923064

DIRECCIÓN Insp. Palestina

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: VOLEIBOL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Dominick Fabian
APELLIDOS: Rivera Tenjo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES Marzo AÑO 2005
Número de Identificación: 1030535633
Año que cursa: 10- Nombre de la Institución Educativa Joaquin Alfonso Medina
Edad: 17 Talla de Calzado: 42 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Palestina - PUI
Nombres y Apellidos del padre: Yoi Mary Tenjo Cano
Documento de identidad: 20 859 314 de Quipile
Teléfono: 3115350376
Nombres y Apellidos de la madre: Gisela Andrea Tenjo
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Calle 26 #51-53 Bogota D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 - Telefono 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yoi Mary Tenjo Caro, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20859314 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Dominick Fabian Rivera Tenjo, con Tarjeta de identidad No 1030535633 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Puli CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de micro.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Puli, a los ( ) días del mes de Jueves y viernes del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yoi Mary Tenjo Caro.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20859314

TELÉFONO 3115350576

DIRECCIÓN Palestina

Huella

Calle 26 #51-53 Bogota D.C
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal 111321 – Telefono 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yoi Mary Tenjo Caro ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20859314 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Danick Fabian Rivera Tenjo, con Tarjeta de identidad No 703053633 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Puli CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Voleibol. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Puli a los ( ) días del mes de Jueves y viernes del año dos mil veintiuno (2022)

Yoi Mary Tenjo Caro
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20859314

TELÉFONO 311 535 0376

DIRECCIÓN palestina

Huella

Escaneado con CamScanner

OBLIGACION 8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: PULÍ**	
LUGAR:				**COLISEO**		**HORARIO DE PRACTICA:**	SABADOS 10 AM A 2 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENT**	**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO			X			
			EQUILIBRIO					X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION			X			
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X			
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS EN SUS	X		X		X	
			PASE DE ANTEBRAZO	X		X		X	
			SAQUE POR ARRIBA O M						
			SAQUE FLOOTING						
			ATAQUE					X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ARMADO EN SUSPENSIÓ						
			QUE DIAGONAL O PARAL						
			E ANTEBRAZO ROLLOS Y						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIO	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			ESTIVALES RECREATIVO						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

SESIONES INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2.PRESENTACION DE OBJETIVOS	llamado a lista			
3.PRESENTACION DEL ESCENARIO	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1. TELARAÑA DE ARAÑA EN ESTE JUEGO DE PRESENTACIÓN LOS DEPORTISTAS SE COLOCAN EN CÍRCULO, EL PROFESRO SACA UN ROLLO DE LANA, DICE SU NOMBRE, COGE EL EXTREMO DEL ROLLO Y LO LANZA A OTRO COMPAÑERO, ESE COMPAÑERO COGE EL ROLLO DICE DOS NOMBRES: EL DEL ANTERIOR Y EL SUYO, SE QUEDA SU PARTE DEL ROLLO Y LANZA EL RESTO DE LA LANA A OTRO COMPAÑERO, QUE DICE EL NOMBRE DEL ANTERIOR Y EL PROPIO Y ASÍ SUCESIVAMENTE DE TAL MANERA QUE CUANDO LA LANA LLEGUE AL ÚLTIMO COMPAÑERO EL JUEGO TERMINA Y SE HABRÁ CREADO UNA RED PARECIDA A UNA TELA	Fuerza	Maxima		15	
2.JUEGO TINGO TINGO TANGO: LE PEDIMOS A ALGUIEN QUE SALGA DEL CÍRCULO Y QUE, SIN MIRAR POR DÓNDE VA EL OBJETO, EMPIECE A DECIR "TINGO, TINGO, TINGO" DE MANERA REPE- TIDA. MIENTRAS TANTO, EL OBJETO DEBE ESTAR PASANDO RÁPIDAMENTE DE MANO EN MANO. LA PERSONA QUE DICE "TINGO" DECIDE EN CUALQUIER MOMENTO Y DE RE-PENTE DECIR: "TANGO".		Explosiva		15	
3.JUEGO BUSQUEMOS EN EL BOSQUE:	Resistencia	Aerobica		20	
4.JUEGO CADENITA		Anaerobica		20	
5.JUEGO CONGELADOS	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PN**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. OBJETIVO DE LA CLASE	llamado a lista	**X**	3	
3. ACTIVIDADES CON PELOTAS DE TENIS	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1. JUEGO CAPTURA LA BANDERA, A TODO EL GRUPO DE DEPORTISTA SE LES AIGNARA 2 GRUPOS DIFERENTES EN LO CUALES TENDRAN QUE CONSEGUIR LA BANDERA DEL EQUIPO CONTRARIO PARA LOGRAR EL OBJETIVO DEL	Fuerza	Maxima		20	
2.ATRAPADOR ATRAPADO ON UN PERSEGUIDOR Y VARIOS PARTICIPANTES, QUIENES BUSCARÁN ESCABULLIRSE DE ÉL DURANTE TODA LA PARTIDA, PUES EN CASO DE SER "ATRAPADOS", TENDRÁN QUE INVERTIR EL ROL Y CONVERTIRSE EN EL ATRAPADOR.		Explosiva		25	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EL PUENTE ESTA QUEBRADO CUANDO TODOS LOS JUGADORES YA SON PARTES DEL PUENTES TENDRAN QUE HACER UNA PRUEBA DE FUERZA, DONDE CADA LADO TIRARA HACIA SU DIRECCION; LA PARTE QUE SE ROMPA(SUELTE)DEL CENTRO O ALGUNA PARTE O QUE HAYA SIDO MAYORMENTE DESPLAZADA SERA LA PERDEDORA Y LA OTRA SERA EL LADO GANADOR.	Acoplamiento	**X**	25	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**X**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO AGARRA, LANZA Y CONDUCE EL OBJETO, SE ASIGANRA UNA SERIE DE VARIANTES PARA LOGRAR ACOPLAMIENTO Y ADAPTACION CON LA SUPERFIUE DE CONTACTO COMO LO ES EL BALON DEL	**X**		**20**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	TIEMPOS DE DESCANSO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	3	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2.PRESENTACION DE OBJETIVOS	llamado a lista	**X**	2	
3.EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR DIRIGIDOS, EN LOS QUE SE TENDRA EN CUENTA LOS PRINCIPALES ELEMTOS A TRABAJR EN LA SESION	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1, JUEGO ESPEJITO POR GRUPOS DE DOS O TRES	Fuerza	Maxima		15	
2, JUEGO COMPITE POR EL ELEMENTO		Explosiva		15	
3, JUEGO EL TRENCITO	Resistencia	Aerobica		20	
4, CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD, MEDIENTE UN CIRCUITO QUE CONSTARA DE 4 ESTACIONES SE LES PERMIRA A LOS DEPORTISTAS INTERACCTUAR DE MANERA EQUILIBRA CON MAS ESTUDIANTES.		Anaerobica		20	
15. JUEGO CON BALONES	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento	**X**		PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**X**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	TRAER UNA BOMBA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. OBJETIVO DE LA CLASE	llamado a lista	X	3	
3.CADENITA: JUEGO DE COGIDAS, EN EL CUAL EL PRIMER PARTICIPANTE SELECCIONANDO DEBERA IR COGIENDO A LOS DEMOS E IR SUJETANDOSEN DE LAS MANOS	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.JUEGO DE RELEVOS, EL GRUPO DIVIDIDO EN GRUPOS TENDRA UN ELEMTO EN LA MANO Y ESTARAN UBICADOS EN UN LUGAR INDICADO A LA ORDEN DEBERAN DESPLAZARSEN DE UN LUGAR A OTRO LIMTIADO, LUEGO LE ENTREGARAN EL ELEMENTO A OTRO COMPAÑERO Y ASI HASTA LOGRAR PASAR TODOS LOS DEL GRUPO	Fuerza	Maxima		20	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.CIRCUITO DE VELOCIDAD		Explosiva		20	
3.JUEGO RECOGE EL OBJETO	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.JUEGO UN, DOS, TRES TE PILLE	Acoplamiento		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.MEMORIZA Y CORRE, DIVIDIR EL GRUPO EN EQUIPOS DE 3 PARTICIPANTES, DONDE DEBERAN UBICARSE EN UN LUGAR DETERMIANDO, SEGUIDO A ESTO A LA ORDEN EL PRMERO DE CADA GRUPO SE DESPLAZA A UN LUGAR INDIADO EN EL QUE OBSERVARA UN TEXTO Y SE LO DEBERA APRENDER PARA ASI CONSEGUIR LA FRASE QUE SE DESEA	Ritmo		15	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	DESPEDIRSEN TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	TIEMPOS DE DESCANSO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	
2.ESTIRAMIENTOS	llamado a lista	X	3	
3. JUEGO CONGELADOS	Movilidad Articular	X	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1,JUEGO PELEA DE GALLOS, EN CUNCLILLAS SEW ENFRENTARAN DOS COMPAÑEROS Y EL QUE LOGRE DESPLZARA UN COMPAÑERO DE UN LIGAR A OTRO, SIGUENDO LAS INDICACIONES GANARA.	Fuerza	Maxima		15	
2.JUEGO EL REY		Explosiva		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
3.JUEGO CORRE Y CORRE	Resistencia	Aerobica		15	
4.CIRCUITO		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.JUEGO DE LA CAMPANA	Acoplamiento		10	
2.TEST DE VELOCIDAD, DODNE SE LOGRARA EVIDENCIAR LA VELOCIDAD SE HACE CON UN TEST EN PARTICULAR DIFERENTE A LOS QUE SUMINITRA INDEPORTES	Ritmo		20	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	DESCANSO ADECUADO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 30**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. OBJETIVO DE LA CLASE	llamado a lista	**X**	3	
3. ACTIVIDADES CON PELOTAS DE TENIS	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1. TELARAÑA DE ARAÑA	Fuerza	Maxima		15	
2.JUEGO TINGO TINGO TANGO		Explosiva		15	
3.JUGUEMOS EN EL BOQUE LOS PARTICIPANTES CANTAN EN RONDA Y HACEN PREGUNTAS AL "LOBO"QUE ESTÁ EN EL CENTRO. EL "LOBO"VA CONTESTANDO HASTA QUE ESTÁ TOTALMENTE LISTO. EL JUEGO CONTINÚA HASTA LLEGAR EL MOMENTO EN EL QUE EL LOBO COGE LAS LLAVES DE SU CASA Y SALE A BUSCAR A LOS NIÑOS QUE ESTÁN JUGANDO.	Resistencia	Aerobica		20	
4.JUEGO CADENITA		Anaerobica		20	
5.CONGELADOS VAS A PONER MÚSICA Y TODOS VAN A BAILAR. LUEGO VAS A DETENER LA MÚSICA SIN AVISAR Y TODOS TENDRÁN QUE DEJAR DE MOVERSE Y QUEDAR CONGELADOS EN EL LUGAR! LUEGO VAS A REPETIR LA OPERACIÓN VARIAS VECES	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**X**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO AGARRA, LANZA Y CONDUCE EL OBJETO	**X**		**20**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	TIEMPOS DE DESCANSO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. ESTIRAMEINTO	llamado a lista	**X**	2	
3. RONDA EL PUENTE ESTA QUEBRADO CUANDO TODOS LOS JUGADORES YA SON PARTES DEL PUENTES TENDRAN QUE HACER UNA PRUEBA DE FUERZA, DONDE CADA LADO TIRARA HACIA SU DIRECCION; LA PARTE QUE SE ROMPA(SUELTE)DEL CENTRO O ALGUNA PARTE O QUE HAYA SIDO MAYORMENTE DESPLAZADA SERA LA PERDEDORA Y LA OTRA SERA EL LADO GANADOR.	Movilidad Articular	**X**	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.JUEGO PELEA DE GALLOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.CIRCUITO DE COORDINACION		Explosiva	**X**	15	
3.CIRCUITO DE FUERZA	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.JUEGO DE LA CAMPANA: SE JUEGA POR PAREJAS. SE COLOCAN DE ESPALDAS UNO AL OTRO Y SE AGARRAN ENTRELAZANDO SUS BRAZOS POR LOS CODOS. EL JUEGO COMIENZA CUANDO UN JUGADOR FLEXIONA SU TRONCO HACIA DELANTE Y SUBE AL OTRO JUGADOR SOBRE SU ESPALDA. LUEGO SE CAMBIA RÁPIDAMENTE Y ES EL OTRO JUGADOR QUIEN SUBE SOBRE SU ESPALDA AL COMPAÑERO DE JUEGO.	Acoplamiento	**X**	15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ORGANIZACIÓN ESPACIAL, CALCULANDO LA TRAYECTORIA DEL BALON	**X**		**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. LAZAR EL BALON AL PUNTO INDICADO	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	SIEMPRE LLEVAR BUENA HIDRATACION	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	3	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. ESTIRAMIENTO	llamado a lista	X	2	
3. ACTIVIDADES CON PELOTAS DE TENIS	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
1. JUEGO CAPTURA LA BANDERA: HAZ QUE CADA EQUIPO OCULTE SU "BANDERA" (LA TOALLA O CAMISETA). EL OBJETIVO ES ENCONTRAR LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y TRAERLA DE VUELTA A SU PROPIO TERRITORIO. ¡PERO CUIDADO! ¡SI ETIQUETAN ALGÚN MIEMBRO DEL EQUIPO MIENTRAS ESTÁN EN LA ZONA "ENEMIGA", VA DIRECTAMENTE A LA CÁRCEL!	Fuerza	Maxima	X	20	
2. CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	X	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.JUEGO PELEA DE GALLOS	Acoplamiento	X	20	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL			15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. EJERCIOS PARA MEJORAR ERRORES EN LAS			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	TIEMPOS DE DESCANSO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
2. RONDA LA LLEVA: EL NIÑO O NIÑA QUE "LA LLEVA" DEBERÁ CORRER Y PERSEGUIR A LOS OTROS NIÑOS CON EL OBJETIVO DE TOCAR A ALGUIEN PARA LIBERARSE Y PASAR A OTRO COMPAÑERO LA LLEVA.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR DIRIGIDA	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.JUEGO RELEVOS POR DOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2J. LA TELA DE ARAÑA:EN ESTE JUEGO DE PRESENTACIÓN LOS DEPORTISTAS SE COLOCAN EN CÍRCULO, EL PROFESRO SACA UN ROLLO DE LANA, DICE SU NOMBRE, COGE EL EXTREMO DEL ROLLO Y LO LANZA A OTRO COMPAÑERO, ESE COMPAÑERO COGE EL ROLLO DICE DOS NOMBRES: EL DEL ANTERIOR Y EL SUYO, SE QUEDA SU PARTE DEL ROLLO Y LANZA EL RESTO DE LA LANA A OTRO COMPAÑERO, QUE DICE EL NOMBRE DEL ANTERIOR Y EL PROPIO Y ASÍ SUCESIVAMENTE DE TAL MANERA QUE CUANDO LA LANA LLEGUE AL ÚLTIMO COMPAÑERO EL JUEGO TERMINA Y SE HABRÁ CREADO UNA RED PARECIDA A UNA TELA DE ARAÑA. EN ESTE MOMENTO EL ANIMADOR PUEDE EXPLICAR QUE LOS LAZOS QUE TENGAN CON SUS COMPAÑEROS ENTRE ELLOS CREAN UNA LA RED QUE LES HACE MÁS FUERTES. PUEDE EL ANIMADOR HACER UN EXPERIMENTO EN EL CUAL TODOS CIERREN LOS OJOS Y SE DEJEN CAER HACIA ATRÁS SIN SOLTAR SU		Explosiva	**X**	15	
3.JUEGO DE CAPITANES	Resistencia	Aerobica		15	
4.JUEGO EL RESISTE		Anaerobica		15	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	**X**		PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo	**X**		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO TENIEND	**X**		**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. ADAPTACION A LA TECNICA CON BOMBAS	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	PREGUNTAS A DEPORTISTAS	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.TROTE DE LINEA EN LINEA(SUICIDIOS) CON EJE	llamado a lista	**X**	3	
3.ESTIRAMIENTO	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.JUEGO PELEA DE GALLOS: LOS JUGADORES SE DISPONEN POR PAREJAS, PONIÉNDOSE DE FRENTE Y CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS. A UNA SEÑAL DEL PROFESOR LOS PARTICIPANTES TRATAN DE HACER PERDER EL EQUILIBRIO AL JUGADOR CONTRARIO EMPUJANDO CON LA PALMA DE LAS MANOS.	Fuerza	Maxima		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.CIRCUITO DE COORDINACION		Explosiva		15	
3.CIRCUITO DE FUERZA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.JUEGO DE LA CAMPANA: SE JUEGA POR PAREJAS. SE COLOCAN DE ESPALDAS UNO AL OTRO Y SE AGARRAN ENTRELAZANDO SUS BRAZOS POR LOS CODOS. EL JUEGO COMIENZA CUANDO UN JUGADOR FLEXIONA SU TRONCO HACIA DELANTE Y SUBE AL OTRO JUGADOR SOBRE SU ESPALDA. LUEGO SE CAMBIA RÁPIDAMENTE Y ES EL OTRO JUGADOR QUIEN SUBE SOBRE SU ESPALDA AL COMPAÑERO DE JUEGO.	Acoplamiento		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.CONTACTO BALON AIRE, ESPACIO	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	**X**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	**X**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
LANZAR EL BALON EN CIERTA DIRECCION Y TOCA	**X**		**15**	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**X**	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	2	COMUNICACIÓN ACERTIVA CON COMPAÑEROS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	1	TIEMPOS DE DESCANSO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	3	
2.CAMBIA LOS PLATILLOS, DIVIDIR EN GRUPO EN 2, Y A CADA GRUPO SE LE DARA LA INDICACION DE COMO DEBEN DE ESTAR LOS PLATILLOS PARA GANAR PUNTOS A LA SEÑAL EL EQUIPO QUE MAS PLATILLOS LOGRE TENER DE LA MANERA INDICADA SUMARA UN PUNTO	llamado a lista	X	2	
3.ESTIRAMIENTO	Movilidad Articular	X	5	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1,JUEGO RELEVOS POR DOS	Fuerza	Maxima		10	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2,JUEGO RECOGIDA DE BOLAS: HAY UN ELEGIDO (EL QUE CORRE) Y EL RESTO DE NIÑOS DEBEN IR A PILLAR AL PRIMERO. LA IDEA ES QUE LOS JUGADORES CUENTEN HASTA DIEZ ANTES DE SALIR CORRIENDO. ESTE JUEGO ES ESTUPENDO PARA INCREMENTAR LA RESISTENCIA		Explosiva		10	
3.JUEGO DE CAPITANES	Resistencia	Aerobica	X	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 JUEGO PASA AL OTRO CORRIENDO	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. JUEGO ATRAPADOR ATRAPADO: CON UN PERSEGUIDOR Y VARIOS PARTICIPANTES, QUIENES BUSCARÁN ESCABULLIRSE DE ÉL DURANTE TODA LA PARTIDA, PUES EN CASO DE SER "ATRAPADOS", TENDRÁN QUE INVERTIR EL ROL Y CONVERTIRSE EN EL ATRAPADOR.	Ritmo		10	
3. COMBATE CON LA PLANTA DE LOS PIES	Equilibrio		10	
4. EJERCICOS FUERZA EN LAS PIERNAS	Orientación		10	
5.COMBATE EN LA LINEA ACACHADOS Y DE PIE C	Diferenciación	X	10	
6.BOXEO CHINO	Reacción		10	
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	HIDRATARSEN ADECUADAMENTE DESPUES DE HACER EJERCICIO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora: 10:00 AM 12:00PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 A 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Autodisciplina		Compañerismo	
Honestidad		Obediencia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2. OBJETIVO DE LA CLASE	llamado a lista	X	3	
3. ACTIVIDADES CON PELOTAS DE TENIS	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.JUEGO UN, DOS, TRES TE PILLE: UN GRUPO TIENE EL Nº 1 Y OTRO GRUPO EL Nº 2. EN CADA OCASIÓN SOLAMENTE SALDRÍA EL CHICO QUE OCUPA EL PRIMER PUESTO DE SU GRUPO. SI SE DICE EL NÚMERO 1, EL Nº 2 TIENE QUE INTENTAR PILLAR AL Nº 1 ANTES DE QUE ÉSTE CONSIGA LLEGAR A UNA ZONA DETERMINADA DONDE ESTARÁ A SALVO. SI EL NÚMERO DICHO CONSIGUE SALVARSE SE ANOTA UN PUNTO. SI POR EL CONTRARIO ES PILLADO ANTES DE LLEGAR A LA ZONA DE SALVO, EL PUNTO ES PARA EL EQUIPO QUE LO HA CAPTURADO. LOS CHICOS QUE HAN SALIDO A CORRER REGRESAN A SU GRUPO Y SE COLOCAN AL FINAL DE LA FILA.	Fuerza	Maxima		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.MEMORIZA Y CORRE		Explosiva		15	
3.PERSECUCION CON CUERDA	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.JUEGO LOS JINETES: CONSISTE EN DARSE EMPUJONES UNA PAREJA CONTRA OTRA, HASTA QUE CAIGA EL JINETE. GANA EL JUEGO LA PAREJA QUE HAYA CONSEGUIDO QUEDAR EN PIE. NO ESTÁ PERMITIDO DAR GOLPES CON LOS PIES NI CON LOS BRAZOS, SIMPLEMENTE EMPUJARSE.		Anaerobica		15	
5.LAS RANAS	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO AGARRA, LANZA Y CONDUCE EL OBJET	X		15	PLATILLOS, CONOS, CUERDAS, SILBATO, BALONES, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ORTALECER LAZOS DE AMISTAD ENTRE EL GRUP	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	TIEMPOS DE DESCANSO	

FIRMA FORMADOR:

SESIONES FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecl 5-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00Pl**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
rabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	JUEGO CADENITA: JUEGO DE COGIDAS, EN EL CUAL EL PRIMER PARTICIPANTE SELECCIONANDO DEBERA IR COGIENDO A LOS DEMOS E IR SUJETANDOSEN DE LAS MANOS	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	LUDO CON PARTES DEL CUERI	Capacidad	Manifestaciòn		15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CONGELADOS: VAS A PONER MÚSICA Y TODOS VAN A BAILAR. LUEGO VAS A DETENER LA MÚSICA SIN AVISAR Y TODOS TENDRÁN QUE DEJAR DE MOVERSE Y QUEDAR CONGELADOS EN EL LUGAR! LUEGO VAS A REPETIR LA OPERACIÓN VARIAS VECES	Fuerza	Maxima		15	
3	TARRO QUEMADO		Explosiva		10	
4	JUEGO CON BALONES	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	X		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD TENIENDO ENCUENTA LAS HABILIDADES DE LOS NIÑOS.	Acoplamiento		30	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON POR ENCIMA DE LA NET	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1		
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecl 6-may	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00PI	N° de sesión: 26	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
Trabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	JUEGO CADENITA: JUEGO DE COGIDAS, EN EL CUAL EL PRIMER PARTICIPANTE SELECCIONANDO DEBERA IR COGIENDO A LOS DEMOS E IR SUJETANDOSEN DE LAS MANOS	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO ESPEJITO: POR PAREJAS UN COMPAÑERO REALIZA MOVIMIENTOS DIFERENTES, EL OTRO COMPAÑERO DEBERA IMITARLOS	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		10	
3	TARRO QUEMADO		Explosiva		10	
4	JUEGO CON BALONES, CONGELADOS POR PRUPOS PERO CON ZONAS DELIMITADAS, LOS BALONES SOLO SE PUEDE AGARRAR CON LAS MANOS Y PARA SALVAR A UN COMPAÑERO SOLO SE PODRA RECIBIR CON ANTEBRAZO	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	X		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO 2	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	EJERCICIOS DE LATERALIDAD	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON POR DEBAJO DE LA NET	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ESPLAZAMIENTOS POR PAREJA	X		10	
3.	ZAMIENTOS POR PAREJAS CO	X		10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 7-may	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00P	N° de sesión: 27	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
rabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	PLATILLOS POR EQUIPOS	llamado a lista	X	3	
3.	MOVILIDAD CON GESTO	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	LA LLEVA: EL NIÑO O NIÑA QUE "LA LLEVA" DEBERÁ CORRER Y PERSEGUIR A LOS OTROS NIÑOS CON EL OBJETIVO DE TOCAR A ALGUIEN PARA LIBERARSE Y PASAR A OTRO COMPAÑERO	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CONGELADOS	Fuerza	Maxima		10	
3			Explosiva			
4		Resistencia	Aerobica			
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	X		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO 1	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CADENITA POR 3	Ritmo		10	
3	VOLTEA EL PLATILLO; DIVIDIDOS EN DOS GRUPOS A UNO LE CORRESPONDERA UN LADO DEL PLATILLO A LOS OTROS LE LADO CONTRARIO, A LA SEÑAL EL EQUIPO QUE MAS TENGA PLATILLOS DE SU LADO PERDERA.	Equilibrio		10	
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	ZIGZAG A LOS PLATILLOS	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VIMIENTO LATERAL POR PARE	X		10	
3.	DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	X		10	
4.	DOBLE GOLPE POR PAREJAS	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**12-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
rabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	LA SOBRE ESFUERZO Y SUPER	llamado a lista	**X**	3	
3.		Movilidad Articular	**X**	5	
4.		Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	SUICIDIOS) CON EJERCICIOS DIRIGIDOS, SE DIVIDIRA EL TERRENO EN VARIAS LINEAS SEPARADAS, DEBERAN IR TOCANDO 1 A 1 MEDIANTE LA EJECUCION DE ALGUNOS EJERCIOS.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO CARREA DE TOPOS	Fuerza	Maxima		10	
3	CIRCUITO PISTA DE AROS		Explosiva		10	
4	RELEVOS POR X 3	Resistencia	Aerobica		10	
5	CIRCUITO DE VELOCIDAD		Anaerobica		10	
6		Velocidad	Maxima	**X**		
7			Desplazamiento	**X**		
8			Reacciòn	**X**		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	RECOGE OBJETOS POR LA CUERDA, SE DISPONDRA DE UNA CUERDA DE 20 METROS APROXIMADAMENTE, DEBERAN PASAR HACIENDO EQUILIBRIO PERO CON UNA SERIE DE DIFICULTADES	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	DE PIE CAMBIO DE DIRECCION	Ritmo		10	
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	DOBLE GOLPE POR PAREJAS	**X**		**10**	
3.		**X**			
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	ATENCION Y CONCENTRACION	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 13-may	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00P	N° de sesión: 29	N° de semana: 2
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
Trabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ESTIRAMIENTO	llamado a lista	X	3	
3.	JUEGO EL CALENTADOR	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO EL REY DEL CAMPO, ES UN JUEGO QUE SE REALIZA POR EQUIPO, MEDIANTE JUEGO DE VOLEIBOL, EL EQUIPO QUE LOGRE GANARLE A TODOS LOS DEMAS EQUIPOS OBTENDRA UNA SERIE DE VENTAJAS PARA LA EJECUCION DE OTROS EJERCICIOS.	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CIRCUITO 1 VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		10	
3	JUEGO CARRERA DE CARRETILLAS		Explosiva		10	
4	S POR X 2 EQUIPOS CON OBST	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima	X		
7			Desplazamiento	X		
8			Reacciòn	X		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	PIEDRA PAPEL Y TIJERA: LA PIEDRA APLASTA LA TIJERA. LA TIJERA CORTA EL PAPEL. EL PAPEL ENVUELVE LA PIEDRA. EN CASO DE EMPATE (QUE DOS JUGADORES ELIJAN EL MISMO ELEMENTO O QUE TRES JUGADORES ELIJAN CADA UNO UN OBJETO DISTINTO), SE JUEGA OTRA VEZ.	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	ASE CONTRA PARED INDIVIDUA	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	PASE CONTRA PARED MIXTO	X		10	
3.	RECEP PASE CON MALLA	X		10	
4.	RELEVOS X4	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**14-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
Trabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	UDOS CON PARTES DEL CUER	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO DE LA CAMPANA; SE JUEGA POR PAREJAS. SE COLOCAN DE ESPALDAS UNO AL OTRO Y SE AGARRAN ENTRELAZANDO SUS BRAZOS POR LOS CODOS. EL JUEGO COMIENZA CUANDO UN JUGADOR FLEXIONA SU TRONCO HACIA DELANTE Y SUBE AL OTRO JUGADOR SOBRE SU ESPALDA. LUEGO SE CAMBIA RÁPIDAMENTE Y ES EL OTRO JUGADOR QUIEN SUBE SOBRE SU ESPALDA AL COMPAÑERO DE JUEGO.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	SUELTA Y CAE ANTEBRAZO	Fuerza	Maxima		10	
3	RUEDA QUE RUEDA		Explosiva		15	
4	PASA LOS OBJETOS, 123	Resistencia	Aerobica		15	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima	X		
7			Desplazamiento	X		
8			Reacciòn	X		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1		Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	JUEGO LA MOSCA	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	SE DE ANTEBRAZO POR CANCI	X		10	
3.	RECEP PASE CON MALLA	X		10	
4.	JUEGO BALON DIANA	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 19-may	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00P	N° de sesión: 31	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
rabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	FUTBOL MANO	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO PELEA DE GALLOS: LOS JUGADORES SE DISPONEN POR PAREJAS, PONIÉNDOSE DE FRENTE Y CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS. A UNA SEÑAL DEL PROFESOR LOS PARTICIPANTES TRATAN DE HACER PERDER EL EQUILIBRIO AL JUGADOR	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO LOS JINETES: CONSISTE EN DARSE EMPUJONES UNA PAREJA CONTRA OTRA, HASTA QUE CAIGA EL JINETE. GANA EL JUEGO LA PAREJA QUE HAYA CONSEGUIDO QUEDAR EN PIE. NO ESTÁ PERMITIDO DAR GOLPES CON LOS PIES NI CON LOS BRAZOS, SIMPLEMENTE EMPUJARSE.	Fuerza	Maxima	X	10	
3	JUEGO DE CIRCULO		Explosiva	X	10	
4	UEGO POR ENCIMA DE LA LINE	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO DE PASAR EL RIO	Acoplamiento	X	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO LA LAPA	Ritmo	X	10	
3	JEUGO LA CAMPANA	Equilibrio		10	
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	RECEP PASE CON MALLA	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	SE DE ANTEBRAZO POR CANC	X		10	
3.		X			
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	20-may	Lugar:PALESTINA	Municipio: PULI	Hora:12:00 A 2:00PM	N° de sesión: 32	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				N° de deportistas: 15		Edades: 9 A 12
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
rabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ESTIRAMIENTOS	llamado a lista	X	3	
3.	JUEGO CONGELADOS: VAS A PONER MÚSICA Y TODOS VAN A BAILAR. LUEGO VAS A DETENER LA MÚSICA SIN AVISAR Y TODOS TENDRÁN QUE DEJAR DE MOVERSE Y QUEDAR CONGELADOS EN EL LUGAR! LUEGO VAS A REPETIR LA OPERACIÓN VARIAS VECES	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO CADENITA: JUEGO DE COGIDAS, EN EL CUAL EL PRIMER PARTICIPANTE SELECCIONANDO DEBERA IR COGIENDO A LOS DEMOS E IR SUJETANDOSEN DE LAS MANOS	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CIRCUITO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	X	10	
3	LEVANTA Y PASA		Explosiva	X	10	
4	MEMORIZA Y CORRE	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Acoplamiento	X	15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO UN DOS TRES TE PILLE: UN GRUPO TIENE EL Nº 1 Y OTRO GRUPO EL Nº 2. EN CADA OCASIÓN SOLAMENTE SALDRÍA EL CHICO QUE OCUPA EL PRIMER PUESTO DE SU GRUPO. SI SE DICE EL NÚMERO 1, EL Nº 2 TIENE QUE INTENTAR PILLAR AL Nº 1 ANTES DE QUE ÉSTE CONSIGA LLEGAR A UNA ZONA DETERMINADA DONDE ESTARÁ A SALVO. SI EL NÚMERO DICHO CONSIGUE SALVARSE SE ANOTA UN PUNTO. SI POR EL CONTRARIO ES PILLADO ANTES DE LLEGAR A LA ZONA DE SALVO, EL PUNTO ES PARA EL EQUIPO QUE LO HA CAPTURADO. LOS CHICOS QUE HAN SALIDO A CORRER REGRESAN A SU GRUPO Y SE COLOCAN AL FINAL DE LA	Ritmo	X	15	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON EN CASCADA	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	EN ZIGZAG TODOS LOS DEPO	X		10	
3.		X			
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 21-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
rabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MOVILIDAD ARTICULAR	llamado a lista	X	3	
3.	FUTBOL MANO	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	ASALTO A LA CIUDADELA	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CIRCUITO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	X	10	
3	LEVANTA X3		Explosiva	X	10	
4	MEMORIZA Y CORRE: DIVIDIR EL GRUPO EN EQUIPOS DE 3 PARTICIPANTES, DONDE DEBERAN UBICARSE EN UN LUGAR DETERMIANDO, SEGUIDO A ESTO A LA ORDEN EL PRMERO DE CADA GRUPO SE DESPLAZA A UN LUGAR INDIADO EN EL QUE OBSERVARA UN TEXTO Y SE LO DEBERA APRENDER PARA ASI CONSEGUIR LA FRASE QUE SE DESEA	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Acoplamiento	X	15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	GRUPO TIENE EL Nº 1 Y OTRO GRUPO EL Nº 2. EN CADA OCASIÓN SOLAMENTE SALDRÍA EL CHICO QUE OCUPA EL PRIMER PUESTO DE SU GRUPO. SI SE DICE EL NÚMERO 1, EL Nº 2 TIENE QUE INTENTAR PILLAR AL Nº 1 ANTES DE QUE ÉSTE CONSIGA LLEGAR A UNA ZONA DETERMINADA DONDE ESTARÁ A SALVO. SI EL NÚMERO DICHO CONSIGUE	Ritmo	X	15	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	GOLPE DEDOS PAREJAS	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MALABARISMO	X		10	
3.		X			
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 26-may	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
Trabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	JUEGO ARRANCA	llamado a lista	X	3	
3.	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO CAMPURA LA BANDERA: HAZ QUE CADA EQUIPO OCULTE SU "BANDERA" (LA TOALLA O CAMISETA). EL OBJETIVO ES ENCONTRAR LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y TRAERLA DE VUELTA A SU PROPIO TERRITORIO. ¡PERO CUIDADO! ¡SI ETIQUETAN ALGÚN MIEMBRO DEL EQUIPO MIENTRAS ESTÁN EN LA ZONA "ENEMIGA", VA DIRECTAMENTE A LA CÁRCEL!	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JEUGO AGARRA EL OBJETO	Fuerza	Maxima		10	
3	JUEGO ARRANCA		Explosiva		10	
4	JEUGO YA	Resistencia	Aerobica	X	10	
5	CIRCUITO DE RESISTENCIA		Anaerobica	X	10	
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	COORDINA 123	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO UN DOS TRES TE PILLE	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	VOLEO INDIVIDUAL	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ZIGZAG POR 2	X		10	
3.		X			
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**27-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00PI**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
Trabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ZUICIDIOS CON VARIANTES	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	PASAR EL RIO	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	LA CAMPAÑA	Fuerza	Maxima		10	
3	CIRCUITO DE RESITENCIA 2		Explosiva		10	
4		Resistencia	Aerobica	X		
5			Anaerobica	X		
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1		Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	VOLEY TENIS	X		20	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VOLEY BASQUET	X		20	
3.	JUEGO VISION PERISFERICA X3	X		10	
4.	VOLEY COSTAL	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**28-may**	**Lugar:PALESTINA**	**Municipio: PULI**	**Hora:12:00 A 2:00P**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Compañerismo		Cooperacion	
Autodominio		Justicia		Perseverancia		Lealtad	
rabajo en equip		Cumplimiento		Participacion		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MOLIDAD ARTICULAR	llamado a lista	X	3	
3.	CONGELADOS: VAS A PONER MÚSICA Y TODOS VAN A BAILAR. LUEGO VAS A DETENER LA MÚSICA SIN AVISAR Y TODOS TENDRÁN QUE DEJAR DE MOVERSE Y QUEDAR CONGELADOS EN EL LUGAR! LUEGO VAS A REPETIR LA OPERACIÓN VARIAS VECES	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	RELEVOS POR 2	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	RECOGE OBJETOS POR LA CUERDA, SE DISPONDRA DE UNA CUERDA DE 20 METROS APROXIMADAMENTE, DEBERAN PASAR HACIENDO EQUILIBRIO PERO CON UNA SERIE DE DIFICULTADES	Fuerza	Maxima		10	
3	CIRCUITO DE RESITENCIA 3		Explosiva		10	
4		Resistencia	Aerobica	X		
5			Anaerobica	X		
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE COORDINACIÓN 2	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	ESCALERA DINAMICA	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	JUEGO DE BOLOS	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VOLEIBOL EN CIRCULO	X		10	
3.	LA MOSCA ANTEBRAZO	X		10	
4.	VAMOS AL JUEGO X3	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:

SESIONES PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**5-may**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PN**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	JUEGO CADENITA	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	SALUDO CON PARTES DEL CUERPO	Capacidad	Manifestaciòn		15	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CONGELADOS VAS A PONER MÚSICA Y TODOS VAN A BAILAR. LUEGO VAS A DETENER LA MÚSICA SIN AVISAR Y TODOS TENDRÁN QUE DEJAR DE MOVERSE Y QUEDAR CONGELADOS EN EL LUGAR! LUEGO VAS A REPETIR LA OPERACIÓN	Fuerza	Maxima		15	
3	TARRO QUEMADO		Explosiva		10	
4	JUEGO CON BALONES	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	X		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	EL GRUPO EN EQUIPOS DE 3 PARTICIPANTES, DONDE DEBERAN UBICARSE EN UN LUGAR DETERMIANDO, SEGUIDO A ESTO A LA ORDEN EL PRMERO DE CADA GRUPO SE DESPLAZA A UN LUGAR	Acoplamiento		30	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON POR ENCIMA DE LA NET	X	x	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1		
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecl 6-may	Lugar:COLISEO	Municipio: PULI	Hora: 4:00 A 6:00PM	N° de sesión: 26	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	CÓMO SE JUEGA EL JUEGO DE TINGO TINGO TANGOLE PEDIMOS A ALGUIEN QUE SALGA DEL CÍRCULO Y QUE, SIN MIRAR POR DÓNDE VA EL OBJETO, EMPIECE A DECIR “TINGO, TINGO, TINGO” DE MANERA REPE- TIDA. MIENTRAS TANTO, EL OBJETO DEBE ESTAR PASANDO RÁPIDAMENTE DE MANO EN MANO. LA PERSONA QUE	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO ESPEJITO	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		10	
3	TARRO QUEMADO		Explosiva		10	
4	JUEGO CON BALONES	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	X		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO 2	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	EJERCICIOS DE LATERALIDAD	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON POR DEBAJO DE LA NET	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ESPLAZAMIENTOS POR PAREJA	X	X	10	
3.	ZAMIENTOS POR PAREJAS CON	X	X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 7-may	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	PLATILLOS POR EQUIPOS	llamado a lista	X	3	
3.	MOVILIDAD CON GESTO	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	LA LLEVA	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CONGELADOS VAS A PONER MÚSICA Y TODOS VAN A BAILAR. LUEGO VAS A DETENER LA MÚSICA SIN AVISAR Y TODOS TENDRÁN QUE DEJAR DE MOVERSE Y QUEDAR CONGELADOS EN EL LUGAR! LUEGO VAS A REPETIR LA OPERACIÓN VARIAS VECES	Fuerza	Maxima		10	
3			Explosiva			
4		Resistencia	Aerobica			
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica	X		
10			Dinamica	X		

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO 1	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CADENITA POR 3	Ritmo		10	
3	VOLTEA EL PLATILLO	Equilibrio		10	
4		Orientación	X		
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	ZIGZAG A LOS PLATILLOS	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VIMIENTO LATERAL POR PAREJ	X		10	
3.	DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	X		10	
4.	DOBLE GOLPE POR PAREJAS	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	ACTITUD POSITIVA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**12-may**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	A SOBRE ESFUERZO Y SUPER	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	TROTE DE LINEA EN LINEA(SUICIDIOS) CON EJERCICIOS DIRIGIDOS, SE DIVIDIRA EL TERRENO EN VARIAS LINEAS SEPARADAS, DEBERAN IR TOCANDO 1 A 1 MEDIANTE LA EJECUCION DE ALGUNOS EJERCIOS.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO CARREA DE TOPOS	Fuerza	Maxima		10	
3	CIRCUITO PISTA DE AROS		Explosiva		10	
4	RELEVOS POR X 3	Resistencia	Aerobica		10	
5	CIRCUITO DE VELOCIDAD		Anaerobica		10	
6		Velocidad	Maxima	X		
7			Desplazamiento	X		
8			Reacciòn	X		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	COGE OBJETOS POR LA CUER	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	ES UN JUEGO QUE SE REALIZA POR EQUIPO, MEDIANTE JUEGO DE VOLEIBOL, EL EQUIPO QUE LOGRE GANARLE A TODOS LOS DEMAS EQUIPOS	Ritmo		10	
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	DOBLE GOLPE INDIVIDUAL	X	X	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	DOBLE GOLPE POR PAREJAS	X		10	
3.		X			
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	ATENCION Y CONCENTRACION	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**13-may**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ESTIRAMIENTO	llamado a lista	X	3	
3.	JUEGO EL CALENTADOR	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO EL REY	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO ESPEJITO: POR PAREJAS UN COMPAÑERO REALIZA MOVIMIENTOS DIFERENTES, EL OTRO COMPAÑERO DEBERA IMITARLOS	Fuerza	Maxima		10	
3	EGO CARRERA DE CARRETILL		Explosiva		10	
4	S POR X 2 EQUIPOS CON OBST	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima	X		
7			Desplazamiento	X		
8			Reacciòn	X		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	RECOGE OBJETOS POR LA CUERDA, SE DISPONDRA DE UNA CUERDA DE 20 METROS APROXIMADAMENTE, DEBERAN PASAR HACIENDO EQUILIBRIO PERO CON UNA SERIE DE DIFICULTADES	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	ASE CONTRA PARED INDIVIDUA	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	PASE CONTRA PARED MIXTO	X	X	10	
3.	RECEP PASE CON MALLA	X		10	
4.	RELEVOS X4	X	X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**14-may**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 30**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	UDOS CON PARTES DEL CUER	llamado a lista	**X**	3	
3.		Movilidad Articular	**X**	5	
4.		Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	ES UN JUEGO QUE SE REALIZA POR EQUIPO, MEDIANTE JUEGO DE VOLEIBOL, EL EQUIPO QUE LOGRE GANARLE A TODOS LOS DEMAS EQUIPOS OBTENDRA UNA SERIE DE VENTAJAS PARA LA	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	SUELTA Y CAE ANTEBRAZO	Fuerza	Maxima		10	
3	RUEDA QUE RUEDA		Explosiva		10	
4	PASA LOS OBJETOS, 123	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima	**X**		
7			Desplazamiento	**X**		
8			Reacciòn	**X**		
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	TECNICA DE ATAQUE 50 rep	Acoplamiento		X	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	PASA LA ESCALERA	Ritmo			
3		Equilibrio	X		
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción	X		
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	JUEGO LA MOSCA	**X**	**X**	**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	SE DE ANTEBRAZO POR CANCH	**X**		**10**	
3.	RECEP PASE CON MALLA	**X**		**10**	
4.	JUEGO BALON DIANA	**X**	**X**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	SALUDOS ENTRE TODOS LOS DEPORTISTAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 19-may	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PN**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	FUTBOL MANO	llamado a lista	**X**	3	
3.		Movilidad Articular	**X**	5	
4.		Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	JUEGO PELEA DE GALLOS	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		5	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO LOS JINETES	Fuerza	Maxima	**X**	5	
3	CUERDA, SE DISPONDRA DE UNA CUERDA DE 20 METROS APROXIMADAMENTE, DEBERAN PASAR HACIENDO EQUILIBRIO PERO CON UNA SERIE DE DIFICULTADES		Explosiva	**X**	10	
4	TROTE DE LINEA EN LINEA(SUICIDIOS) CON EJERCICIOS DIRIGIDOS, SE DIVIDIRA EL TERRENO EN VARIAS LINEAS SEPARADAS, DEBERAN IR TOCANDO 1 A 1 MEDIANTE LA EJECUCION DE ALGUNOS EJERCIOS.	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	JUEGO DE PASAR EL RIO	Acoplamiento	**X**	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO LA LAPA	Ritmo	X	10	
3	JUEGO EL REY DEL CAMPO, ES UN JUEGO QUE SE REALIZA POR EQUIPO, MEDIANTE JUEGO DE VOLEIBOL, EL EQUIPO QUE LOGRE GANARLE A TODOS LOS DEMAS EQUIPOS OBTENDRA UNA SERIE DE	Equilibrio		10	
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	RECEP PASE CON MALLA	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	SE DE ANTEBRAZO POR CANCI	**X**		**10**	
3.	100 ATAQUES	**X**		**10**	
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	DESCANSO/SUEÑO	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**20-may**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ESTIRAMIENTOS	llamado a lista	X	3	
3.	JUEGO CONGELADOS	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	JUEGO ESPEJITO: POR PAREJAS UN COMPAÑERO REALIZA MOVIMIENTOS DIFERENTES, EL OTRO COMPAÑERO DEBERA IMITARLOS	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CIRCUITO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	X	10	
3	LEVANTA Y PASA		Explosiva	X	10	
4	MEMORIZA Y CORRE	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Acoplamiento	X	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO 123 TE PILLE UN GRUPO TIENE EL Nº 1 Y OTRO GRUPO EL Nº 2. EN CADA OCASIÓN SOLAMENTE SALDRÍA EL CHICO QUE OCUPA EL PRIMER PUESTO DE SU GRUPO. SI SE DICE EL NÚMERO 1, EL Nº 2 TIENE QUE INTENTAR PILLAR AL Nº 1 ANTES DE QUE ÉSTE CONSIGA LLEGAR A UNA ZONA	Ritmo	X	10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	BALON EN CASCADA	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	EN ZIGZAG TODOS LOS DEPO	X	X	10	
3.	BALON MEDICINAL ATAQUE	X		10	
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 21-may	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MOVILIDAD ARTICULAR	llamado a lista	X	3	
3.	FUTBOL MANO	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	ASALTO A LA CIUDADELA	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	CIRCUITO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	X	10	
3	JUEGO EL NET-BOL GAME, ES UN JUEGO QUE SE REALIZA POR EQUIPO, MEDIANTE JUEGO DE VOLEIBOL, EL EQUIPO QUE LOGRE GANARLE A TODOS LOS DEMAS EQUIPOS OBTENDRA UNA SERIE DE		Explosiva	X	10	
4	MEMORIZA Y CORRE	Resistencia	Aerobica		10	
5			Anaerobica			
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD	Acoplamiento	X	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JUEGO LOS JINETES CONSISTE EN DARSE EMPUJONES UNA PAREJA CONTRA OTRA, HASTA QUE CAIGA EL JINETE. GANA EL JUEGO LA PAREJA QUE HAYA CONSEGUIDO QUEDAR EN PIE. NO ESTÁ PERMITIDO DAR GOLPES CON LOS PIES NI CON LOS BRAZOS, SIMPLEMENTE EMPUJARSE.	Ritmo	X	10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	GOLPE DEDOS PAREJAS	X	X	10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MALABARISMO	X		10	
3.	EJCUCION SIN BALON	X		10	
4.		X			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**26-may**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	**X**	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	SUICIDIOS) CON EJERCICIOS DIRIGIDOS, SE DIVIDIRA EL TERRENO EN VARIAS LINEAS SEPARADAS, DEBERAN IR TOCANDO 1 A 1 MEDIANTE LA EJECUCION DE ALGUNOS EJERCIOS.	llamado a lista	**X**	3	
3.	ESTIRAMIENTO DIRIGIDO	Movilidad Articular	**X**	5	
4.		Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	JUEGO CAMPURA LA BANDERA	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	JEUGO AGARRA EL OBJETO	Fuerza	Maxima		10	
3	CUERDA, SE DISPONDRA DE UNA CUERDA DE 20 METROS APROXIMADAMENTE, DEBERAN PASAR HACIENDO EQUILIBRIO PERO CON UNA SERIE DE DIFICULTADES		Explosiva		10	
4	JEUGO YA	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
5	CIRCUITO DE RESISTENCIA		Anaerobica	**X**	10	
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	COORDINA 123	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	PIEDRA PAPEL O TIJERA LA PIEDRA APLASTA LA TIJERA. LA TIJERA CORTA EL PAPEL. EL PAPEL ENVUELVE LA PIEDRA. EN CASO DE EMPATE (QUE DOS JUGADORES ELIJAN EL MISMO ELEMENTO O QUE TRES JUGADORES ELIJAN CADA UNO UN OBJETO DISTINTO), SE JUEGA OTRA VEZ.	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	VOLEO INDIVIDUAL	**X**		**10**	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ZIGZAG POR 2	**X**	**X**	**10**	
3.		**X**			
4.		**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec	**27-may**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
Trabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	ZUICIDIOS CON VARIANTES	llamado a lista	X	3	
3.		Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	PASAR EL RIO	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	TROTE DE LINEA EN LINEA(SUICIDIOS) CON EJERCICIOS DIRIGIDOS, SE DIVIDIRA EL TERRENO EN VARIAS LINEAS SEPARADAS, DEBERAN IR TOCANDO 1 A 1 MEDIANTE LA EJECUCION DE ALGUNOS	Fuerza	Maxima		10	
3	CIRCUITO DE RESITENCIA 2		Explosiva		10	
4		Resistencia	Aerobica	X		
5			Anaerobica	X		
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1		Acoplamiento			PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2		Ritmo			
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	VOLEY TENIS	X		20	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VOLEY BASQUET	X		20	
3.	JUEGO VISION PERISFERICA X3	X		10	
4.	VOLEY COSTAL	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fec 28-may	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: PULI**	**Hora: 4:00 A 6:00PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN SEBASTIAN CHALA CRUZ			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Formar en valores a niños, niñas, jóvenes y adolescentes en la disciplina de voleibol a través de las escuelas de formación mediante procesos lúdicos, didácticos y recreativos que propicien la mejora de calidad de vida en sus hogares y en su diario vivir.

Objetivo Especifico: Estimular y mejorar la calidad técnica, táctica y física del voleibol en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del municipio de Puli a través de procesos de enseñanza aprendizaje y así mismo de entrenabilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar ejercios o situaciones de juego real para lograr estimular los aspectos tecnicos y tacticos cuando se presenten juegos reales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Humildad	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autodominio	
rabajo en equip		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

	ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	MOLIDAD ARTICULAR	llamado a lista	X	3	
3.	CONGELADOS	Movilidad Articular	X	5	
4.		Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1	RELEVOS POR 2	Capacidad	Manifestaciòn		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	RECOGIENDO ANDO	Fuerza	Maxima		10	
3	CIRCUITO DE RESITENCIA 3		Explosiva		10	
4	PAREJAS UN COMPAÑERO REALIZA MOVIMIENTOS DIFERENTES, EL OTRO COMPAÑERO DEBERA IMITARLOS	Resistencia	Aerobica	X		
5			Anaerobica	X		
6		Velocidad	Maxima			
7			Desplazamiento			
8			Reacciòn			
9		Flexibilidad	Estatica			
10			Dinamica			

	ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	CIRCUITO DE COORDINACIÓN 2	Acoplamiento		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2	ESCALERA DINAMICA	Ritmo		10	
3		Equilibrio			
4		Orientación			
5		Diferenciación	X		
6		Reacción			
7		Adaptación	X		
8					
9		Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	JUEGO DE BOLOS	X		10	PLATILLOS, CONOS, BALONES,PELOTAS DE TENIS, CUERDAS, ESTACAS, MALLA, SILBATO, PETOS
2.	VOLEIBOL EN CIRCULO	X	X	10	
3.	LA MOSCA ANTEBRAZO	X	X	10	
4.	VAMOS AL JUEGO X3	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DIRIGIDO POR EL ENTRENADOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	E DESPIDEN ENTRE TODOS LOS DEPORTISTA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	1	LA CONVIVENCIA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	1	PRESENTACION PERSONAL	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACIÓN 9

CRONOGRAMA DE EVALUACIÓN TÉCNICA, FÍSICA Y TEÓRICA								
	FEBRERO	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**	**SEPTIEMBRE**
INICIACIÓN								
FUNDAMENTACIÓN								
PERFECCIONAMIENTO								

OBLIGACIÓN 10

MUNICIPIO PAISAJE DE CUNDINAMARCA 2020-2023

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE PULI CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que , **JUAN SEBASTIÁN CHALA CRUZ** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1010009152 de San Juan de Rio seco, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL**, durante el período comprendido entre el 01 de ABRIL del 2022 al 30 de ABRIL del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

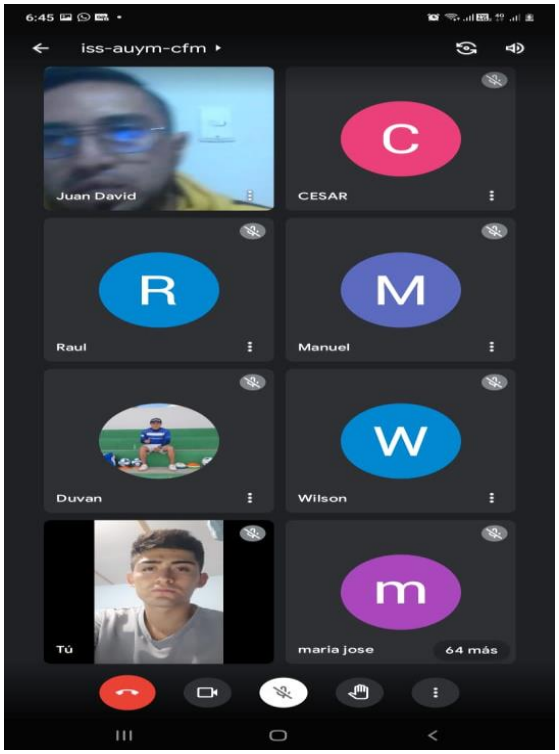
La presente se expide a los 30 días del mes de ABRIL de 2022

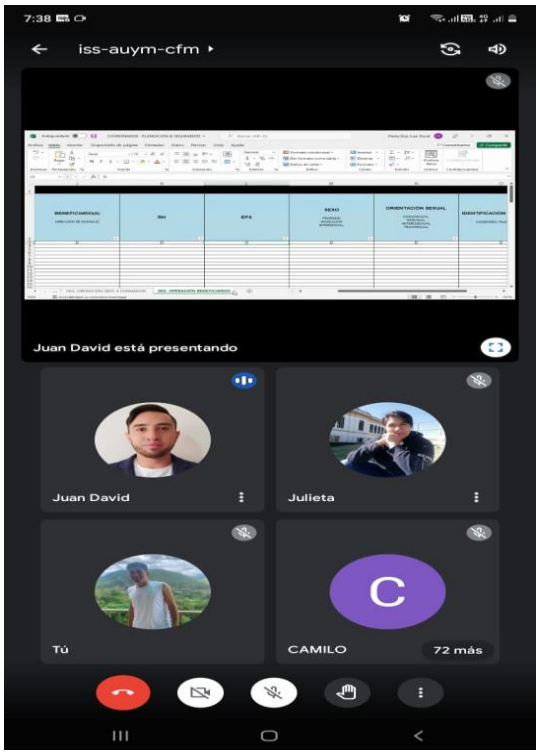
DAVID ELIECER ROSAS RETAVIZCA
COORDINADOR DE LA OFICINA DE DEPORTE

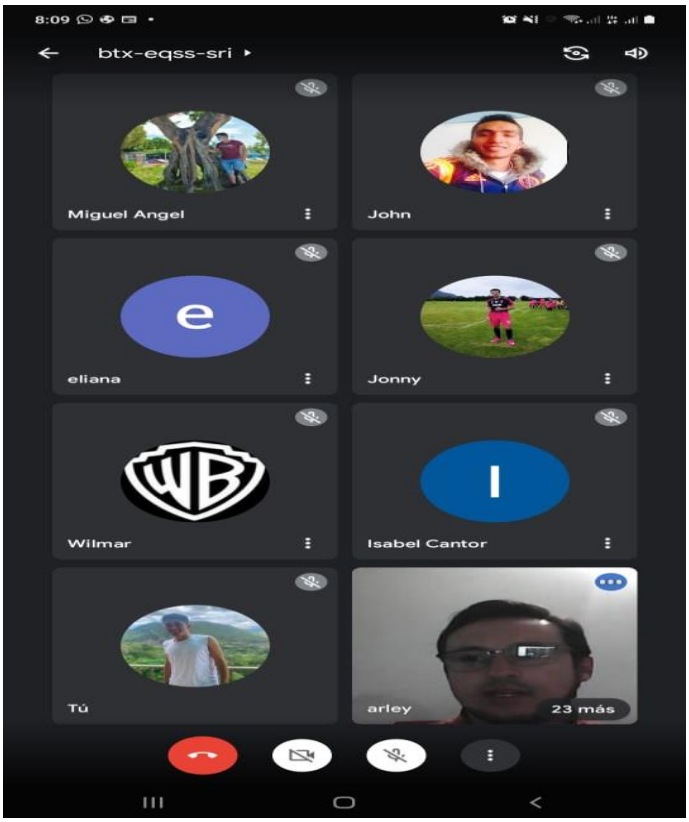
OBLIGACIÓN 11



OBLIGACIÓN 12



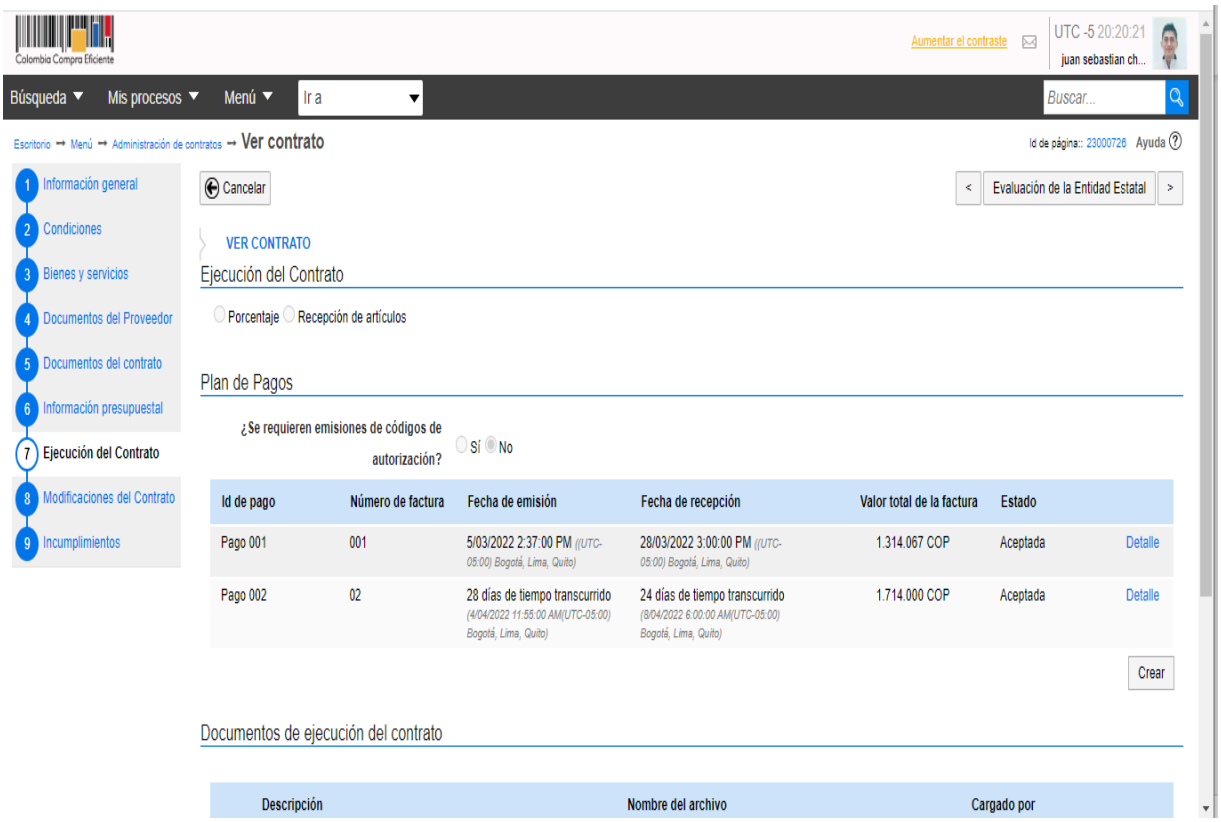




OBLIGACIÓN 13

Entre el periodo comprendido del 01 al 30 de abril de 2022 no se trasladaron documentos al archivo del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, por lo cual no se diligenció el formato único de inventario documental.

OBLIGACIÓN 14



OBLIGACIÓN 15

