EVIDENCIAS INFORME GESTION CONTRACTUAL 03	
FORMADOR	**JULIAN YESID GONZAEZ RODRIGUEZ**
DEPORTE	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**ALBAN**
CONTRATO N°	**078**
PERIODO INFORMADO	**01/04/2022 AL 30/04/2022**

OBLIGACION 1 ADJUNTO 1



OBLIGACION 1 ADJUNTO 2



OBLIGACION 2 ADJUNTO 3

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVA DE VOLEIBOL

MUNICIPIO DE ALBAN

FORMADOR: JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ

2022.

INTRODUCCIÓN

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

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del

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

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

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

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

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

propuestos como "juegos ejercitados", favoreciendo la maduración táctica del niño y la inclusión de más elementos técnicos específicos.

JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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

MARCO LEGAL

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

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

• Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985

• Acuerdo 058 de 1991

• Resolución 001909 de 1991

• Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

• Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

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

OBJETIVOS

GENERAL

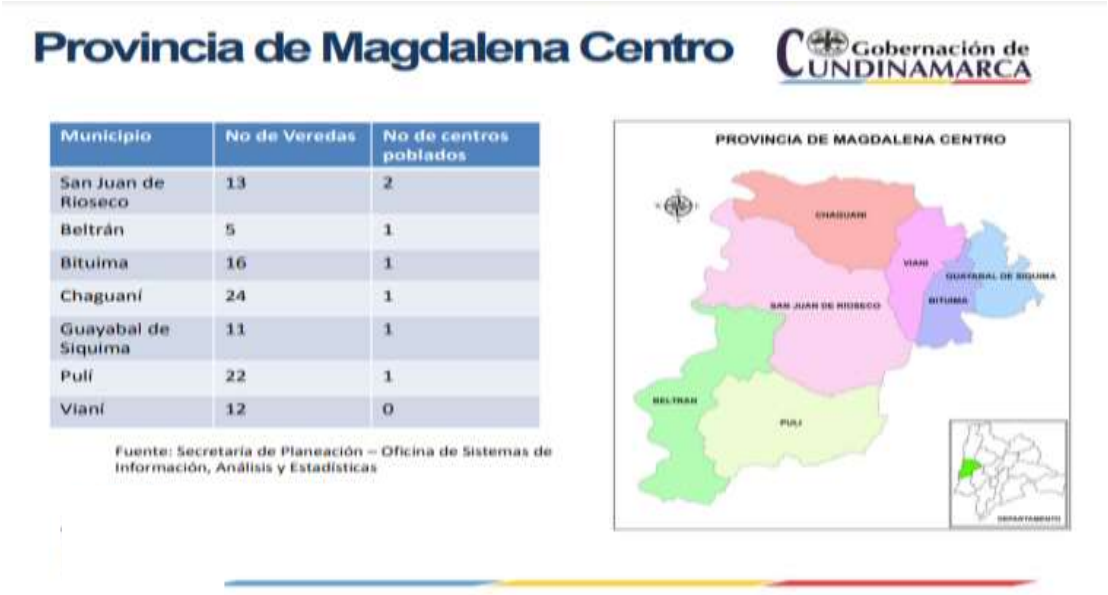
- Fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación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

ESPECÍFICOS

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

- Ejecutar un plan de trabajo en unidad de criterios técnicos, físicos y tácticos que conlleven a la formación deportiva de los niños, niñas jóvenes y adolescentes de la provincia magdalena centro al óptimo rendimiento deportivo tanto en edades de formación como a futuro en rendimiento.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA



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

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

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO	
POBLACIÓN – HABITANTES	
Beltrán	2197
Chaguaní	3981

Bituima	2520
Guayabal de Síquima	3638
Pulí	2999
San Juan de Rioseco	9670
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*

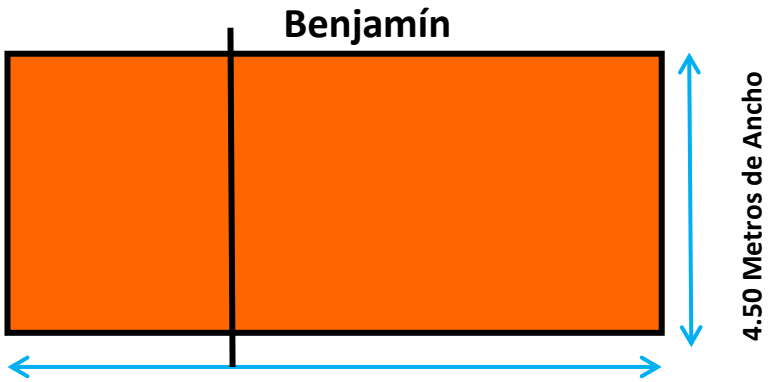
MASCULINO	*FEMENINO*

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

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

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

FÍSICO	
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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Formato de Actividades

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

Cronograma Escuelas de Formación Deportiva y Recreativa Voleibol

OBLIGACION 2 ADJUNTO 4

"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	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS SEGMENTARIOS
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERIZADOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTISTA OBTIENE 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	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL TIPO DE HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO ESCOGIENDO LA DECISION MAS ACERTADA
						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 PERDER EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	BOTA Y ATRAPA UNA BOTABLA
						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
						FUERZA EXPLOSIVA	COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS. POTENCIAN 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 ACOPIANTORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	ALCANZAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE MOVIMIENTO EN SU MAXIMO NIVEL ALMACENADO
						ESTATICA	MEJORAR LOS GRUPOS MUSCULARES ANTAGONICOS DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FORMA PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZAR
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MANERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						CONTROL DE BALON	REALIZA CONTROLES DE BALON CONTRAOS EN PASE DE DEDOS
						FOLEA	PASE DE DEDOS CONTRAO 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 C.2.A.S SIN DEJAR CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZOS	DESARROLLAR MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZOS POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 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		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARMASTRA UN BAJO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	ACCIONES QUE REALIZA EL JUGADOR CUANDO TIENE EL BALON O ATAMPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACIÓN Y REALIZACIÓN DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VENIR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	ADQUIEN VALOR REFERENCIA A ATRIBUTOS PSICOLOGICOS COMO LA SINCERICA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						ASEO CORPORAL	SE PRESENTA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA HIDRATACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	LLEVA LA INDUMENTARIA ACORDE A LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RIXTO POR EL USO DEL MISMO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PISO RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	SE 3, A SE ECALIRARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CANSADO
						ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE PUA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA ATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE PUA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA ATISFACION 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	CONVIVIR Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CAISTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO GRITA NO SALDRAS QUE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	CAIDA ATRAPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DEBERTE 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
						CARRO QUEBRADO	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA A LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER NIÑOS CADENAS
						CADENITA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	RASGA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO NO
						LARGAS, 5 ARCOS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						CONOS	REALIZA 5 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS EN TRE CON EL PIE IZQUIERDO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE OBSTACULOS	REALIZAR RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTADE OBSTACULOS
						VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 4 VS 4 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION, DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS EN PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DE RECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO
						DIFERENCIACION	RECONOCE EL GESTO TECNICO ADECUADO ENTRE UNA RECEPCION Y UN PASE, EN SITUACION DE JUEGO
						REACCION	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE A LOS DIFERENTES CAMBIOS MOTRICES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO SIN PERDER EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	VIVA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRARA SALTAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES O TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTENICA	REALIZAR ACCIONS ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN MINIMOS SURMENOS E INTENSOS
				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	LOGRARA MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	IDENTICA GRUPOS MUSCULARES GRANDES Y PEQUEÑOS QUE INTERVIENEN EN EL VOLEIBOL
						ESTATICA	IDENTIFICA LAS PARTES DE SU CUERPO QUE INTERVIENEN EN LA EJECUCION DEL REMATE
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE
						DOMINIO DE BALON	LANZAR Y GOLPEAR EL BALON EN PASE DE DEDOS CON CONTROL
						DESPLAZAMIENTOS EN VOLEA	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 DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA D 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	SAQUEO DE BALON A MANO ALTA	
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE A MANO ALTA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
							REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASES DE ENTRADA	
						SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS DEL ATAQUE Y DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DISPARA
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 6 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL
						CARRUSEL DE ATAQUE	EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
							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 VOLLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						LAMINAS 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 UN ACCION DE CUIDADO Y NO SOBRE CARGA EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO CUANDO LA ARBITRA NO ESTE
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOVIMIENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACIÓN Y REALIEACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDINAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRE SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	LOGRARA RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRARA 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
						AMOR	LOGRARA RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRARA MELORAR LA SEGURIDAD DE SI MISMO.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGO MISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE EL NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						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 MENOS Y 10 COMO LO MAS CANSADO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE IVA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	RECONOCE SU ROL Y SU QUEHACER COMO HUMANO MANIFESTANDOSE DE MANERA ACERTIVA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	DEBEMOS 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	
						Dibujemos una estrella (de 5, 6 o 7 puntas).	Pinta el balón al campo contrario en tres bloques
						El Tesalio	Dibujar la trayectoria de una estrella de 5,6, y 7 puntas a través del aire
							Utilizar el balón por encima del hombro para automatizar movimiento 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 TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						CARRO QUEMADO	DE MIEDO PATEAR LA TARRO ALEJANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERAN ESCONDERSEN
						CADENETA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO MANUAL
						MIMO E/PUCO O ME DOY A ENTENDER/ SIN HABLAR	LENGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO O
						LLANTAS O AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE CORRA A TERMINA
						CONOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
							EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR EL VG 6 DONDE CADA PAREJA 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	24-02-2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JULIAN TEDD GONZALEZ RODRIGUEZ
MUNICIPIO	ALBAN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LUEGARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTISTA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER O CAMBIAR EL ESTADO DE EQUILIBRIO Y CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS PERTURBADORES DEL EQUILIBRIO DINAMICO
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA TIENE CONOCIMIENTO DEL GESTO DE SOBRE CONTACTO, PARA EVITAR FALTAS.
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE DE MANERA ADECUADA ANTE LA CARGA FISICA Y ESTIMULOS PARTICIPES EXTERNOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DESPLAZA CAMINANDO EN PRIMAR NIVEL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	HASTA LA CUERDA
						ATRAPAR	PUO Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES Y FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAR MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NATURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACIÓN Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES DE TIEMPO DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA O ESTATICA	REALIZAR ACCIONES ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN MOMENTOS SUPERIORES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA VENTILACIÓN DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAR MEJORAR EL SINCRONIZAMIENTO DEL SISTEMA NEUROMUSCULAR Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	MANTIENE EL EQUILIBRIO, EN EFECTUA LA FLEXIBILIDAD EN GRUPO MUSCULAR
						ESTÁTICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR UNA TECNICA CORRECTAMA PARA EVITAR LESIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DISCOS EN SUSPENSION	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE EN SUSPENSION
						ROMPIMO DE BALON	PASE DE VOLEA EN TRENAS 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 APRAMZO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE APRAMZO EN DISCOS EN SUSPENSION EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTEBRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACIÓN DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	REALIZAN DESPLAZAMIENTOS 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 SEMIZONAL
				3	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	SAQUITO DE BALOTA MANO ALTA	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE FLOOTING DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE FLOOTING CON DIRECCION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE FLOOTING	SAQUITO DE BALON EN FLOOTING	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE FLOOTING EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE FLOOTING DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE FLOOTING CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
						SAQUE FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO	FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PUNTOS DE CAPACIDAD	INDICAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR VARIAS	EJECUTA DE CORRERIDA Y SALTO DE ATAQUE POR VARIOS PUNTOS UNO VISITANE EL BALON Y EL OTRO SIMULTANEO
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR Y EJECUCION DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON EN FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	DESARROLLAR LA ACCION DE ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO POR 3 O
		TACTICO	TACTICO	1	ARMADO EN SUSPENSION	Pasar de dos en suspensión a los diferentes posiciones de ataque	Agrar la efectividad del pase el juego rapido
						Pase de dedos en suspensión con Smash a una mano	Variabrar el engaño en el salto para efectuar bloque a una mano
						pase de armada en k1	Generar acciones de juego jugando con posibilidades de ataques en zonas posicionen y engañe al bloqueo contrario
				2	ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	Bloqueo diagonales con Bloqueos dobles	Ejecuta eficazmente las ataques diagonales a 6 y 5 del campo contrario mediendo el bloqueo a creando 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. con ser detenido por la acción defensiva de forma eficaz
				3	Pase de antebrazos rolles y cordon	Pase de antebrazos por parejas con cambio de posición para el cubrimiento de ataque	Realiza acciones agiles y explosivas para defender un balón
						Pase de antebrazos rolles y cordon haciendo cambio de posición	Ejecuta de manera adecuada el recibo en antebrazos con rolle hacia atrás
						Ejercicios de defensa del ataque paralelo diagonal de una manera razonable cada nivel	Defiende el paralelo con una mano evitando un cenvenido para intentar su posicion de defensa de forma opotuna
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						ORIGEN DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACIÓN	DOBLE EQUIPO	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						ZURDOS	CUANDO LEVANTA O ARMASTRA UN BALO SIN DESPLAZO
						TOCTOTUS DE SAQUE	MANOS ENTRELAZADAS EN EL SAQUE PERO NO REGLAMEN
						SAQUERO AL ATAQUE	SAQUE O ATRAPALO EN EL SAQUE PERO NO REGLAMEN SUPERANDA LA ALTURA DE ATAQUE
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	VIVA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACIÓN Y REALIZACIÓN DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDINAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRE SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
			DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAR RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAR HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA HONESTIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITUD Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAR RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESIÓN A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONGENERANO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO Y RECONOCIMIENTO A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	ADAPTA ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUADA(ROPA COMO Y CUAPA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA 3 SESIONES DE EJERCICIOS A LA SEMANA Y CADA VEZ MEJORA SU RESISTENCIA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE PUA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACCIÓN DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	ASUMIR DE MANERA AUTÓNOMA REFLEXIONES QUE CONLLEVEN A SU CRECIMIENTO PERSONAL
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS JUNTO AL GRUPO Y LA LUDICA.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BALUDOS CON PARTES DEL CUERPO	formar dos circulos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se enumeren a frente. Es recomendable tener una rociada de fondo. Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, qué le gusta y qué no le gusta.
						SEGURO LLAMA A PARA	Agrar que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren memorizar nombres y actitudes
						MI PICA	Nombre y/o que le pruebe a cada persona que ha hablado antes con ella. Indicándole lo que le gusta en la reunión
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLUVA HACIENDO CONTACTO CON, OTRO QUE SEITE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SEAN ATRAPADOS NO PODRAN MOVERSE
						CARRO HUMANO	QUE UNO VA A RECORRERLO LOS DEMAS DEBERA SOSTENERLO
						LA CADENA	TRES NIÑOS SOSTENDRAN EL ESTUPENDO Y LO DEBEN CUIDAR QUE ALLA EL LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS EQUIPOS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME COY A ENTENDER SIN HABLAR	LENGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	VOLCHOMETRO	SEMBRA PARA INDICANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DE CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LLEVATE EL BRUTO	
						LADOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 3 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN ORDENAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	BALONCESTO CON COMPAÑERO	JUGAR A VE A DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBEN SALTARSE EL BALON Y LAGUELO A CAMPO CONTRARIO SIN CAUSALO CAER
						CARNAVAL DE JUEGO POR TRIOS	JUEGO RECREATIVO POR TRIOS DE CANCHA EDNA

FECHA DE ENTREGA	24/01/2020
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JULIAN TEGO GONZALO RODRIGUEZ
MUNICIPIO	ALBAN

OBLIGACION 3 ADJUNTO 5

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**ALBAN**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PARQUE-COLEGIO**









OBLIGACION 3 ADJUNTO 6

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**ALBAN**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PARQUE-COLEGIO**
	
	

OBLIGACION 3 ADJUNTO 7

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**VOLEIBOL**
MUNICIPIO	**ALBAN**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PARQUE-COLEGIO**
	
	

OBLIGACION 4 ADJUNTO 8



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 AÑOS	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	3	4	2	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	7
13 AÑOS	1	9	1	0	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10
14 AÑOS	6	2	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
15 AÑOS	1	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	4	1	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
17 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
TOTALES	17	21	12	5	12	9	0	0	0	0	0	0	0	0	38

OBLIGACION 4 ADJUNTO 9



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	HANNA VILLAMIL	3008402270	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
2	VALERIN GARZON	3118354870	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
3	HEIDY CERON	3143646721	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
4	JUAN GALINDO	3134431968	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
5	JAIDER PALACIO	3124395676	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
6	ALISON SOFIA RODRIGUEZ	3013815263	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
7	KAREN SUAREZ	3133047825	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
8	KIARA ORTIZ	3203432692	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
9	CRISTIAN VANEGAS	3108836058	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%

OBLIGACION 4 ADJUNTO 10



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	KAREN MORENO	3158707242	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
2	HELEN HUESO	3165463943	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
3	JESUS MARTINEZ	3042583063	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		1			13	11	2	85%
4	KAROL ZAMUDIO		1			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		1		1			13	11	2	85%
5	VALERY BARRIOS	3114504243	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
6	YEFERSON HORTA	3046083360	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
7	ADRIANA CARDOZO	3214991081	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
8	KAROL LEON	3124521011	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
9	MAHIA CAICEDO	3143262677	1			1		1		0			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	11	2	85%
10	DULCE CANELO	3185009462	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
11	PAULA CIFUENTES	3015881423	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
12	MICHELE VIVAS		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
13	DIXON DIAZ	3142571338	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
14	GHISUS MORENO	3156797670	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
15	JUAN DIEGO MUÑOZ	3108299006	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
16	SARA PARRA	3219948468	1			0		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	11	2	85%
17	SAMANTHA GONZALEZ	3125220027	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
18	SANTIAGO CAMARGO	3214617094	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
19	EDUARD ZORRO	3123750001	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
20	DANIEL MORENO	3502112127	1			1		1		1			1		1		0			1		1		0			1		1		1			13	11	2	85%

OBLIGACION 4 ADJUNTO 11

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	KAROL TALIANA VARELA	3188848479	1			1		1		1			1		1		0			1		1		0			1		1		1			13	11	2	85%
2	LITZY YULIANA ESCOBAR	3024066495	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
3	JUAN PABLO PARRA	3133078401	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
4	MIGUEL ANGEL ALVAREZ	3158191827	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
5	GABRIEL GOMEZ	3108109812	1			1		0		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	11	2	85%
6	DANIEL FELIPE MORENO	3112411763	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
7	JOSE CHIQUIZA	3112882666	1			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		1		1			13	11	2	85%
8	CATALINA PARRA	3142795124	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			13	12	1	92%
9	KEVIN FELIPE MEJIA	3133600713	1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0		1			13	11	2	85%
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

OBLIGACION 5 ADJUNTO 12



OBLIGACION 6 ADJUNTO 13



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos					
Objetivo Especifico: Aprender a posicionar las brazos para la ejecución del pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de carrera continua a traves de una pista de obstaculos	Fuerza	Maxima			
2.Lanzamientos de balon por parejas con desplazamientos anteroposteriores		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto	Acoplamiento	**x**	20	
2. Lanzamientos de balón al aire y desde la posición acostado se lavanta y en salto atrapa el balón	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES
1. Lanzar y atrapar el balón con posicion de los brazos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al con antebrazos derecho	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de pase de antebrazos 1 control	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Aprender el pase de antebrazos desde la posición media

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar carreras en 6 mts	Fuerza	Maxima			
2.Carrera de relevos en 9mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Juego de manos a la cabeza pies plato	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y atrapar el balón pore parejas en 3 mts con posicion de los brazos adoptando la posición media	**x**		**10**	
2. Lanzamiento de balón al aire dejando botar en el piso una vez y golpe en antebrazos	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear una vez enpase de antebrazos contra la pared adoptando la posición media	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear e antebrazos en posición media	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos					
Objetivo Especifico: Controlar el baló en antebrazos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 18 mts transportando cono	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Juego por parejas donde se ubican frente a frente y dejar caer el balón a diferentes alturas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizaer el pase de antebrazos con 1 control	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando dos controles	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear dos veces en pase de antebrazos	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear en antebrazos con control pase	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos en posicion media

Objetivo Especifico: Aprender a golpear el balón en posicion media

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Carreras por parejas transportando conos en 9 mts	Fuerza	Maxima			
2.Carreras en 6 mts trasnportando cono		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicio por parejas en 6 mts dejando botand el balón al piso y el otro debe atraparlo antes de que caiga una segunda vez	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y golpear el balón en antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando 3 y 4 controles en antebrazos	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón por parejas con control pase en antebrazos en poicion sedente	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear en antebrazos con control pase con desplazamientos latereales	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Desplazamientos en pase de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desplazamientos anteropsoteriores de linea de 3 mts a linea central	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos laterales en 3 mts		Explosiva			
Desplazamiento anteroposteriores con salto en 3 mts	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
2.Ejercicios individuales de lanzar el balon al aire con mano derecha y atraparlo	Acoplamiento			
2. Lanzamiento de balón al aire con mano izquierda y atraparlo sin dejarlo caer	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios individuales de 1,2,3,4 controles en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas en desplazamientos anteroposteriores y ejecutando control pase de antebrazos al compañero	**x**		**10**	
3. Control pase por encima de la red por parejas	**x**		**20**	
anteroposteriores con pase de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Ejecutar el apse de antebrazos en desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 9 mts transportando 3 conos de uno en uno	Fuerza	Maxima			
2. Careras en 18 mts trasnportando 3 conos ida y vuelta de forma individual		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balón con mano derecha y aplauso antes de atrapar el balon con la izquierda	Acoplamiento			
2. Lanzamiento de balon con mano izquierda aplauso y atrapada de balon con derecha	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas de 1,2,3,4 controles en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Control pase de antebrazos tocando linea central salto y devolucion a 3 mts	**x**		**10**	
3. Desplazamiento de linea final a linea de 3mts y pase de antebrazo a campo contrario	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteroposteriores de pase de antebrazos	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con desplazamientos

Objetivo Especifico: Reconocer los diferentes tipos de desplazamientos para la ejecución del pase de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras de vuelta completa a la cancha de voleibol	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos laterales de 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balón con dos manos sentarse,y atrapar el balón con mano derecha e izquierda	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos de linea central a linea de 3 mts con pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Desplazamientos de linea de 9mts a linea de 3 mts y pase de antebrazos	**x**		**10**	
3. 2 Sentrase levartse y pase de antebrazos por parejas	**x**		**20**	
4. Desplazamientos laterales con pase de antebrazos	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos encima de la red					
Objetivo Especifico: Golpear el balón en en antebrazos diferenciando la altura del pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios por parejas con sesión de estiramiento por segmentos corporales	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. saltos adelante en un solo pie extendiendo brazos al frente alternando posteriormete al otro pie	Acoplamiento			
2. Caida desde escalon con flexion de rodillas y brazos extendidos	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Pase de antebrazos desde linea de 3 mts por encim de la red	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteroposteriores con golpe antebrazos encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Desplazamientos laterales con golpe de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	
4. Circuito deantebrazos desde los 3 mts con golpe por encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos a campo contrario					
Objetivo Especifico: Circuito de pase de antebrazos encima de la red					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Cooperación	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estiramientos con ayuda de una soga o toalla	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Saltos laterales con caida en un pie flexionando rodilla	Acoplamiento			
2. Saltos encima de la linea central sin salir de la demarcación con uno y dos pies	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas de linea central a linea de 3 mts con pase de dedos encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Ejercicios por parejas en posicion decutoabdominal y dorsal con levantada y pase de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	
4. Circuito de pase de antebrazos desde los 3 mts adelante y atrás y en zigzag	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con cotrol y pase en dedos					
Objetivo Especifico: desplazamientos y control del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de balon por parejas donde realizar	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balon al aire donde deben atraparlo saltando y caer en un pie luego se cambia al otro	Acoplamiento			
2. lanzamientos de balon por parejas donde el compañero 1 lanzar el balon al frente y el otro debera atraparlo saltando al frente cayendo en un pie	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
3. 2 Lanzamiento de balón por encima de la red y con controlde antebrazos y pase en dedos	**x**		**20**	
4. Circuito en zigzag en pase de antebrazos y dedos y luego control pase desde los 3 mts a campo contrario encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana:10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos por parejas					
Objetivo Especifico: Aprender a dominar el balon con el compañero					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Lealtad	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Obediencia	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de desplazamientos en posición de 4 apoyos manos pies	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.En 4 apoyos deben tocar el plato sin bajar el cuerpo al piso		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. lanzamientos de balón desde la posicin sedante y atrapar el balon en el aire	Acoplamiento			
2. Ejercicios indviduales de lanzar y atrapar el balon lanzado encima de la red a cada campo	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Pase de antebrazos con desplzamientos laterales	**x**		**10**	
2. Control pase en antebrazos cde forma continua con el compañero	**x**		**10**	
3. Control pase de antebrazos por parejas por encima de la red	**x**		**15**	
4. Pase de antebrazos sin control por parejas	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos a campo contrario					
Objetivo Especifico: Circuito de pase de antebrazos encima de la red					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Cooperación	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estiramientos con ayuda de una soga o toalla	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Saltos laterales con caida en un pie flexionando rodilla	Acoplamiento			
2. Saltos encima de la linea central sin salir de la demarcación con uno y dos pies	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas de linea central a linea de 3 mts con pase de dedos encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Ejercicios por parejas en posicion decutoabdominal y dorsal con levantada y pase de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	
4. Circuito de pase de antebrazos desde los 3 mts adelante y atrás y en zigzag	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con cotrol y pase en dedos					
Objetivo Especifico: desplazamientos y control del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de balon por parejas donde realizar acciones de estiramiento y flexibilidad al entregaer el elemento al compañero	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balon al aire donde deben atraparlo saltando y caer en un pie luego se cambia al otro	Acoplamiento			
2. lanzamientos de balon por parejas donde el compañero 1 lanzar el balon al frente y el otro debera atraparlo saltando al frente cayendo en un pie	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
3. 2 Lanzamiento de balón por encima de la red y con controlde antebrazos y pase en dedos	**x**		**20**	
4. Circuito en zigzag en pase de antebrazos y dedos y luego control pase desde los 3 mts a campo contrario encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Aprender a posicionar las brazos para la ejecución del pase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	x	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar ejercicios de carrera continua a traves	Fuerza	Maxima			
2.Lanzamientos de balon por parejas con desplazar		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y	Acoplamiento	x	20	
2. Lanzamientos de balón al aire y desde la posició	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES
1. Lanzar y atrapar el balón con posicion de los bra	x		10	
2. Golpe de balón al con antebrazos derecho	x		10	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	x		15	
4. Ejercicios individuales de pase de antebrazos 1	x		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Aprender el pase de antebrazos desde la posición media

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar carreras en 6 mts	Fuerza	Maxima			
2.Carrera de relevos en 9mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Juego de manos a la cabeza pies plato	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y atrapar el balón pore parejas en 3 mts c	**x**		**10**	
2. Lanzamiento de balón al aire dejando botar en	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear una vez enpase de	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpea	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Controlar el baló en antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 18 mts transportando cono	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Juego por parejas donde se ubican frente a frente y dejar caer el balón a diferentes alturas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizaer el pase de antebrazos con 1 control	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando dos controles	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear dos veces en pase de	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpea	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos en posicion media

Objetivo Especifico: Aprender a golpear el balón en posicion media

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Carreras por parejas transportando conos en 9	Fuerza	Maxima			
2.Carreras en 6 mts trasnportando cono		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicio por parejas en 6 mts dejando botand el balón al piso y el otro debe atraparlo antes de	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y golpear el balón en antebrazos por enci	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando 3 y 4	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón por parejas con control pase en	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpea	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Desplazamientos en pase de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desplazamientos anteropsoteriores de linea de	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos laterales en 3 mts		Explosiva			
Desplazamiento anteroposteriores con salto en 3 r	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
2.Ejercicios individuales de lanzar el balon al aire c	Acoplamiento			
2. Lanzamiento de balón al aire con mano izquierd	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios individuales de 1,2,3,4 controles en pa	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas en desplazamientos	**x**		**10**	
3. Control pase por encima de la red por parejas	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos antei	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Ejecutar el apse de antebrazos en desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 9 mts transportando 3 conos de	Fuerza	Maxima			
2. Careras en 18 mts trasnportando 3 conos ida y v		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO
1.Lanzamiento de balón con mano derecha y aplau	Acoplamiento			
2. Lanzamiento de balon con mano izquierda aplau	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES
1. Ejercicios por parejas de 1,2,3,4 controles en pas	**x**		**10**	
2. Control pase de antebrazos tocando linea	**x**		**10**	
3. Desplazamiento de linea final a linea de 3mts y	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos antei	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con desplazamientos

Objetivo Especifico: Reconocer los diferentes tipos de desplazamientos para la ejecución del pase de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras de vuelta completa a la cancha de	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos laterales de 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balón con dos manos sentarse,y	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos de linea central a linea de 3 mt	**x**		**10**	
2. Desplazamientos de linea de 9mts a linea de 3	**x**		**10**	
3. 2 Sentrase levartse y pase de antebrazos por	**x**		**20**	
4. Desplazamientos laterales con pase de antebraz	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos encima de la red

Objetivo Especifico: Golpear el balón en en antebrazos diferenciando la altura del pase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios por parejas con sesión de	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. saltos adelante en un solo pie extendiendo brazos al frente alternando posteriormete al otro	Acoplamiento			
2. Caida desde escalon con flexion de rodillas y bra	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Pase de antebrazos desde linea de 3 mts por enc	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos	**x**		**10**	
3. 2 Desplazamientos laterales con golpe de	**x**		**20**	
4. Circuito deantebrazos desde los 3 mts con golpe	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos a campo contrario

Objetivo Especifico: Circuito de pase de antebrazos encima de la red

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperación	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estiramientos con ayuda de una	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Saltos laterales con caida en un pie flexionando	Acoplamiento			
2. Saltos encima de la linea central sin salir de la de	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas de linea central a linea	**x**		**10**	
3. 2 Ejercicios por parejas en posicion	**x**		**20**	
4. Circuito de pase de antebrazos desde los 3 mts a	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con cotrol y pase en dedos

Objetivo Especifico: desplazamientos y control del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de balon por parejas donde realizar	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balon al aire donde deben atrap	Acoplamiento			
2. lanzamientos de balon por parejas donde el com	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos	**x**		**10**	
3. 2 Lanzamiento de balón por encima de la red y	**x**		**20**	
4. Circuito en zigzag en pase de antebrazos y dedo	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana:10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos por parejas

Objetivo Especifico: Aprender a dominar el balon con el compañero

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Lealtad	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Obediencia	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de desplazamientos en posición de 4 apoyos manos pies	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.En 4 apoyos deben tocar el plato sin bajar el cuerpo al piso		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. lanzamientos de balón desde la posicin sedante y atrapar el balon en el aire	Acoplamiento			
2. Ejercicios indviduales de lanzar y atrapar el balon lanzado encima de la red a cada campo	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Pase de antebrazos con desplzamientos laterales	**x**		**10**	
2. Control pase en antebrazos cde forma continua con el compañero	**x**		**10**	
3. Control pase de antebrazos por parejas por encima de la red	**x**		**15**	
4. Pase de antebrazos sin control por parejas	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con cotrol y pase en dedos

Objetivo Especifico: desplazamientos y control del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de balon por parejas donde realizar	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balon al aire donde deben atraparlo saltando y caer en un pie luego se cambia al otro	Acoplamiento			
2. lanzamientos de balon por parejas donde el compañero 1 lanzar el balon al frente y el otro debera atraparlo saltando al frente cayendo en un pie	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
3. 2 Lanzamiento de balón por encima de la red y con controlde antebrazos y pase en dedos	**x**		**20**	
4. Circuito en zigzag en pase de antebrazos y dedos y luego control pase desde los 3 mts a campo contrario encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos a campo contrario

Objetivo Especifico: Circuito de pase de antebrazos encima de la red

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperación	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estiramientos con ayuda de una	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Saltos laterales con caida en un pie flexionando rodilla	Acoplamiento			
2. Saltos encima de la linea central sin salir de la demarcación con uno y dos pies	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas de linea central a linea de 3 mts con pase de dedos encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Ejercicios por parejas en posicion decutoabdominal y dorsal con levantada y pase de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	
4. Circuito de pase de antebrazos desde los 3 mts adelante y atrás y en zigzag	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos					
Objetivo Especifico: Aprender a posicionar las brazos para la ejecución del pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la recepcion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de carrera continua a traves de una pista de obstaculos	Fuerza	Maxima			
2.Lanzamientos de balon por parejas con desplazamientos anteroposteriores		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto	Acoplamiento	**x**	20	
2. Lanzamientos de balón al aire y desde la posición acostado se lavanta y en salto atrapa el balón	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y atrapar el balón con posicion de los brazos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al con antebrazos derecho	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de pase de antebrazos 1 control	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos					
Objetivo Especifico: Aprender el pase de antebrazos desde la posición media					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar carreras en 6 mts	Fuerza	Maxima			
2.Carrera de relevos en 9mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Juego de manos a la cabeza pies plato	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y atrapar el balón pore parejas en 3 mts con posicion de los brazos adoptando la posición media	**x**		**10**	
2. Lanzamiento de balón al aire dejando botar en el piso una vez y golpe en antebrazos	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear una vez enpase de antebrazos contra la pared adoptando la posición media	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear e antebrazos en posición media	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos					
Objetivo Especifico: Controlar el baló en antebrazos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Rececpion positiva					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 18 mts transportando cono	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Juego por parejas donde se ubican frente a frente y dejar caer el balón a diferentes alturas	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizaer el pase de antebrazos con 1 control	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando dos controles	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear dos veces en pase de antebrazos	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear en antebrazos con control pase	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos en posicion media					
Objetivo Especifico: Aprender a golpear el balón en posicion media					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Recibo con precision					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Carreras por parejas transportando conos en 9 mts	Fuerza	Maxima			
2.Carreras en 6 mts trasnportando cono		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicio por parejas en 6 mts dejando botando el balón al piso y el otro debe atraparlo antes de que caiga una segunda vez	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y golpear el balón en antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando 3 y 4 controles en antebrazos	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón por parejas con control pase en antebrazos en poicion sedente	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear en antebrazos con control pase con desplazamientos latereales	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Aprender el pase de antebrazos					
Objetivo Especifico: Desplazamientos en pase de antebrazos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): velocidad de desplazamiento para el recibo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desplazamientos anteropsoteriores de linea de 3 mts a linea central	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos laterales en 3 mts		Explosiva			
Desplazamiento anteroposteriores con salto en 3 mts	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
2.Ejercicios individuales de lanzar el balon al aire con mano derecha y atraparlo	Acoplamiento			
2. Lanzamiento de balón al aire con mano izquierda y atraparlo sin dejarlo caer	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios individuales de 1,2,3,4 controles en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas en desplazamientos anteroposteriores y ejecutando control pase de antebrazos al compañero	**x**		**10**	
3. Control pase por encima de la red por parejas	**x**		**20**	
anteroposteriores con pase de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Aprender el pase de antebrazos

Objetivo Especifico: Ejecutar el apse de antebrazos en desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): defensa con desplzamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 9 mts transportando 3 conos de uno en uno	Fuerza	Maxima			
2. Careras en 18 mts trasnportando 3 conos ida y vuelta de forma individual		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balón con mano derecha y aplauso antes de atrapar el balon con la izquierda	Acoplamiento			
2. Lanzamiento de balon con mano izquierda aplauso y atrapada de balon con derecha	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas de 1,2,3,4 controles en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Control pase de antebrazos tocando linea central salto y devolucion a 3 mts	**x**		**10**	
3. Desplazamiento de linea final a linea de 3mts y pase de antebrazo a campo contrario	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteroposteriores de pase de antebrazos	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con desplazamientos

Objetivo Especifico: Reconocer los diferentes tipos de desplazamientos para la ejecución del pase de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Precision en el recibo con desplzamientos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras de vuelta completa a la cancha de	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos laterales de 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balón con dos manos sentarse,y atrapar el balón con mano derecha e izquierda	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos de linea central a linea de 3 mts con pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Desplazamientos de linea de 9mts a linea de 3 mts y pase de antebrazos	**x**		**10**	
3. 2 Sentrase levantarse y pase de antebrazos por parejas	**x**		**20**	
4. Desplazamientos laterales con pase de antebrazos	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos encima de la red

Objetivo Especifico: Golpear el balón en en antebrazos diferenciando la altura del pase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Velocidad del balon para el armador

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios por parejas con sesión de	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. saltos adelante en un solo pie extendiendo brazos al frente alternando posteriormete al otro pie	Acoplamiento			
2. Caida desde escalon con flexion de rodillas y brazos extendidos	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Pase de antebrazos desde linea de 3 mts por encima de la red	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteroposteriores con golpe antebrazos encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Desplazamientos laterales con golpe de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	
4. Circuito deantebrazos desde los 3 mts con golpe por encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos a campo contrario					
Objetivo Especifico: Circuito de pase de antebrazos encima de la red					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): velocidad y precision en la defensa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperación	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estiramientos con ayuda de una soga o toalla	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Saltos laterales con caida en un pie flexionando rodilla	Acoplamiento			
2. Saltos encima de la linea central sin salir de la demarcación con uno y dos pies	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas de linea central a linea de 3 mts con pase de dedos encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Ejercicios por parejas en posicion decutoabdominal y dorsal con levantada y pase de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	
4. Circuito de pase de antebrazos desde los 3 mts adelante y atrás y en zigzag	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con cotrol y pase en dedos					
Objetivo Especifico: desplazamientos y control del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Recibo de balon y pase de armado					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de balon por parejas donde realizar acciones de estiramiento y flexibilidad al entrega er el elemento al compañero	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balon al aire donde deben atraparlo saltando y caer en un pie luego se cambia al otro	Acoplamiento			
2. lanzamientos de balon por parejas donde el compañero 1 lanzar el balon al frente y el otro debera atraparlo saltando al frente cayendo en un pie	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
3. 2 Lanzamiento de balón por encima de la red y con controlde antebrazos y pase en dedos	**x**		**20**	
4. Circuito en zigzag en pase de antebrazos y dedos y luego control pase desde los 3 mts a campo contrario encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana:10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar el pase de antebrazos por parejas

Objetivo Especifico: Aprender a dominar el balon con el compañero

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominio de balón y direccionamiento del pase de antebrazos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Lealtad	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Obediencia	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de desplazamientos en posición de 4 apoyos manos pies	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.En 4 apoyos deben tocar el plato sin bajar el cuerpo al piso		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. lanzamientos de balón desde la posicin sedante y atrapar el balon en el aire	Acoplamiento			
2. Ejercicios indviduales de lanzar y atrapar el balon lanzado encima de la red a cada campo	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Pase de antebrazos con desplzamientos laterales	**x**		**10**	
2. Control pase en antebrazos cde forma continua con el compañero	**x**		**10**	
3. Control pase de antebrazos por parejas por encima de la red	**x**		**15**	
4. Pase de antebrazos sin control por parejas encima de la red	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos a campo contrario					
Objetivo Especifico: Circuito de pase de antebrazos encima de la red					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): velocidad y precision en la defensa					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperación	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estiramientos con ayuda de una soga o toalla	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Saltos laterales con caida en un pie flexionando rodilla	Acoplamiento			
2. Saltos encima de la linea central sin salir de la demarcación con uno y dos pies	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas de linea central a linea de 3 mts con pase de dedos encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Ejercicios por parejas en posicion decutoabdominal y dorsal con levantada y pase de antebrazos encima de la red	**x**		**20**	
4. Circuito de pase de antebrazos desde los 3 mts adelante y atrás y en zigzag	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-abr	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con cotrol y pase en dedos					
Objetivo Especifico: desplazamientos y control del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Recibo de balon y pase de armado					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de balon por parejas donde realizar acciones de estiramiento y flexibilidad al entregaer el elemento al compañero	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Lanzamiento de balon al aire donde deben atraparlo saltando y caer en un pie luego se cambia al otro	Acoplamiento			
2. lanzamientos de balon por parejas donde el compañero 1 lanzar el balon al frente y el otro debera atraparlo saltando al frente cayendo en un pie	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
3. 2 Lanzamiento de balón por encima de la red y con controlde antebrazos y pase en dedos	**x**		**20**	
4. Circuito en zigzag en pase de antebrazos y dedos y luego control pase desde los 3 mts a campo contrario encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION 7 ADJUNTO 14


INDEPORTES

OBLIGACION 7 ADJUNTO 15


INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

OBLIGACION 8 ADJUNTO 16 -17



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: ALBAN**					
LUGAR:				**ALBAN**		**HORARIO DE PRACTICA:** LUNES MIERCOLES VIERNES 7:00 AM-1:00 PM					
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**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 INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCION								
			MOVILIDAD ARTICULAR								
			CALENTAMIENTO								
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO								
			RITMO								
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION								
			DIFERENCIACION								
			REACCIÒN								
			ADAPTACIÓN								
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA								
			VELOCIDAD								
			FLEXIBILIDAD								
			RESISTENCIA								
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SAQUE POR DEBAJO O MANO BAJA								
		ELEMENTOS TACTICOS	PRECISION Y APRENDIZAJE DEL SAQUE								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION								
			JUEGOS TRADICIONALES								
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS								
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO								
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)								

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el golpes al balón con un solo brazo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de despalzamientos laterales en 3 mts	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos anteroposteriores en 3 y 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto junto a la red	Acoplamiento			
2. Lanzamientos de balón por parejas donde uno de ello tiene un aro tomando en forma del pase de antebrazos y el otro lanza el balón al aro	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Juego de bolos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón con brazo dominante	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de balón hacia la pared con un brazo	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Reconocer el segmento del brazo que ejecuta el golpe y su balnceo correspondiente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carrera salto en 3 mts con salida a linea de	Fuerza	Maxima			
2.Desplamzaientos laterales en diagonal		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. acisotarse levantarse y saltar a atrapar el balon	Acoplamiento			
2. Desplamzaiento lateral y atrapa el balon con las manos en cada putno de referencia a izquierda y a derecha	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1.Juego de bolos contra la pared	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando el balanceo	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear el balón con antebrazo derecho alternando al izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear el balón con un brazo en 3 mts	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el golpes al balón con un solo brazo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de despalzamientos laterales en 3 mts	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos anteroposteriores en 3 y 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto junto a la red	Acoplamiento			
2. Lanzamientos de balón por parejas donde uno de ello tiene un aro tomando en forma del pase de antebrazos y el otro lanza el balón al aro	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Juego de bolos con brazo derecho e izquierdo	**x**		**10**	
2. Golpe de balón con brazo dominante	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de balón hacia la pared con un brazo	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar saque de seguridad

Objetivo Especifico: Aprender el saque por parejas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Recompensa	x	Autodominio	
Responsabilidad	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizar saltos de ranita	Fuerza	Maxima			
2.salto encima del platillo y carrera en 6 mts		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios por parjas de vendar los ojos y girar derecha e izquierda y decir donde queda la linea final	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. juego de tenis golpeando el balon solo con mano derecha y se alterna	**x**		**10**	
2. juego de bolos ubicando el balon en el piso y golpeandolo con la mano en posicion de saque	**x**		**10**	
3. saque por parejas en 3 y 6 mts	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear e antebrazos en posición media	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el saque de seguridad

Objetivo Especifico: lanzar el balón al aire de forma adecuada para la ejecución del saque

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia		Autodominio	
Responsabilidad	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.salto encima de conos y carrera en 6 y 9 mts	Fuerza	Maxima			
2. salto de rodillas al pecho y carrera en 6 mts		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de vendaje de un ojo por parejas con golpe de balón bota a derecha e izquierda	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizar lanzamiento de balon individual con brazo contrario sin que pase arriba de los hombros	**x**		**10**	
2. Golpe del balón con la palma o antebrazo	**x**		**10**	
3. Simulacion del balanceo con el lanzamiento del balon	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de ejecución del saque por encima del caucho en 3 mts	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Apreder el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Aprender el saque de frente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia		Perseverancia		Autodominio	
Justicia		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.saltos de ranitas	Fuerza	Maxima			
2. saltos con giro y carrera		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicio individual con ojos vendados donde deben despalzar según los mados directos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1.juego de bolos por parejas con lazamiento frontal del balon	**x**		**10**	
2.saque por debajo de rente por encima del caucho en 3 mts	**x**		**10**	
3. saque por debajo en 6 mts	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de saque de frente contra el muro	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque a mano baja

Objetivo Especifico: Desarrollar el saque a mano baja de forma lateral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios por parejas con balon ejecutando estiramientos al paso de balon al compañero	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
2. Saltos a doble pie encima del paltillo y caída en uno solo manteniendo la posición de semiflexion de rodilla	Acoplamiento			
2. Salto con caida a la linea lateral en u solo pie, alternando cada uno por repeticiones	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplamzaientos en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Desplazamientos en dedos	**x**		**10**	
3. Golpe de balón de forma lateral contra el muro	**x**		**20**	
4. Saque lateral por encima del cauncho en 3mts por parejas	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender saque a mano baja o por debajo

Objetivo Especifico: realizar saques frontales y laterales en espacio reducido

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estirmiento por parejas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicios individuales de elevacion y flexion de una pierna la otra semiflexionada y tocar la punta del pie que esta en el piso	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas de pase de dedos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Pase de antebrazos por parejas encima de la red	**x**		**10**	
3. Ejecucion de saque frontal en 3 mts por encima de la red por parejas	**x**		**20**	
4. Saque lateral a mano baja por parejas encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque a mano baja o por debajo

Objetivo Especifico: saque de seguridad por encima de la red

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Aplicación de ejercicios de estiramientos por parejas con elemento	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Salto de graderia al piso y caida en uno y dos pies con abduccion y aduccion de brazos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos de linea central a linea de 3 mts con pase de antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Desplazamientos de linea de 9mts a lines a de 3 con pase de dedos y antebrazos a campo contrario	**x**		**10**	
3. 2 Saque de seguridad en3, 5 mts y 6 mts	**x**		**20**	
4. Saque de seguridad en circuito en 3 mts	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprender el saque de seguridad o de mano baja

Objetivo Especifico: Realizar el saque en espacio corto con objetivos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperacion		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trote con dribling de balón entre los platillos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. ejercicios de desplazamientos cruzados junto a la red y en zona de defensa	Acoplamiento	**x**	15	
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. pase de balon por prejas encima de la red en 3 mts	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con voleaa a campo contrario en 3 mts	**x**		**10**	
3. 2 Saque de seguridad en 3, 5 y 6 mts	**x**		**20**	
4. ejercicios individuales de saque a mano baja por encima de la red en 3 mts con conos en camo contrario	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprendeer el saque a mano baja o por debajo

Objetivo Especifico: Circuito de saque de seguridad en 3,y 6 mts

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperación		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de ponchados	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.salto en la red con caida decubitodorsal y levantada en linea de 3 mts	Acoplamiento	**x**	15	
2. Saltos en la red por 2 3 y 4	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. saque de seguridad en 6 mts	**x**		**10**	
3. 2 Circuito de saque en 3 mts	**x**		**20**	
4. Circuito de circuito de saque en 6 mts	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Presición en el saque a mano baja

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperacion		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicio de trote con obstaculos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicios de desplazamiento lateral cruzado atrapando el balon con brazos extendidos	Acoplamiento	**x**	15	
2. l	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Saque por debajo en 3 y 6 mts	**x**		**20**	
4. saque por debajo en 6 mts con objetivos en campo contrario	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana:15**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el saque a mano baja con precision

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Lealtad		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Obediencia	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de carreras transportando platillos en	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. salto en uno y dos tiempos con carrera de impulso	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos en dedos y antebrazos por parejas	**x**		**10**	
2. saque de seguridad por parejas	**x**		**10**	
3. saque de seguridad a tumbar conos en el mismo campo	**x**		**15**	
4. saque de seguridad en 6 mts con objetivos en campo contrario	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el golpes al balón con un solo brazo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de despalzamientos laterales	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos anteroposteriores en 3 y 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto junto a la red	Acoplamiento			
2. Lanzamientos de balón por parejas donde uno de ello tiene un aro tomando en forma del pase de antebrazos y el otro lanza el balón al aro	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Juego de bolos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón con brazo dominante	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de balón hacia la pared con un brazo	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Reconocer el segmento del brazo que ejecuta el golpe y su balnceo correspondiente

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carrera salto en 3 mts con salida a linea de atrás	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos laterales en diagonal		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. acisotarse levantarse y saltar a atrapar el balon	Acoplamiento			
2. Desplamzaiento lateral y atrapa el balon con las manos en cada putno de referencia a izquierda y a derecha	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1.Juego de bolos contra la pared y lanzamiento de balon derecha e izquierda	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando el balanceo	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear el balón con antebrazo derecho alternando al izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear el balón con un brazo en 3 y 6 mts mts	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Aprender el saque de seguridad					
Objetivo Especifico: Ejecutar el golpes al balón con un solo brazo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de despalzamientos laterales	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos anteroposteriores en 3 6 y 9 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto junto a la red	Acoplamiento			
2. Lanzamientos de balón por parejas donde uno de ello tiene un aro tomando en forma del pase de antebrazos y el otro lanza el balón al aro	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Juego de bolos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón con brazo dominante	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de balón hacia la pared con un brazo	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar saque de seguridad					
Objetivo Especifico: Aprender el saque por parejas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Recompensa	x	Autodominio	
Responsabilidad	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizar saltos de ranita	Fuerza	Maxima			
2.salto encima del platillo y carrera en 6 mts		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios por parjas de vendar los ojos y girar derecha e izquierda y decir donde queda un punto exacto	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. juego de tenis golpeando el balon solo con mano derecha y se alterna	**x**		**10**	
2. juego de bolos ubicando el balon en el piso y golpeandolo con la mano en posicion de saque	**x**		**10**	
3. saque por parejas en 3 y 6 y 9 mts	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear e antebrazos en posición media	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el saque de seguridad

Objetivo Especifico: lanzar el balón al aire de forma adecuada para la ejecución del saque

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia		Autodominio	
Responsabilidad	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.salto encima de conos y carrera en 6 y 9 mts	Fuerza	Maxima			
2. salto de rodillas al pecho y carrera en 6 mts		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de vendaje de un ojo por parejas con golpe de balón bota a derecha e izquierda	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizar lanzamiento de balon individual con brazo contrario sin que pase arriba de los hombros	**x**		**10**	
2. Golpe del balón con la palma o antebrazo	**x**		**10**	
3. Simulacion del balanceo con el lanzamiento del balon	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de ejecución del saque por encima del caucho en 3 mts	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Apreder el saque de seguridad					
Objetivo Especifico: Aprender el saque de frente					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia		Perseverancia		Autodominio	
Justicia		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.saltos de ranitas	Fuerza	Maxima			
2. saltos con giro y carrera		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicio individual con ojos vendados donde deben despalzar según los mados directos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1.juego de bolos por parejas con lazamiento frontal del balon	**x**		**10**	
2.saque por debajo de rente por encima del caucho en 3 mts	**x**		**10**	
3. saque por debajo en 6 y 9 mts	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de saque de frente contra el muro	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Aprender el saque a mano baja					
Objetivo Especifico: Desarrollar el saque a mano baja de forma lateral					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios por parejas con balon ejecutando estiramientos al paso de balon al compañero	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
2. Saltos a doble pie encima del platillo y caída en uno solo manteniendo la posición de semiflexion de rodilla	Acoplamiento			
2. Salto con caida a la linea lateral en u solo pie, alternando cada uno por repeticiones	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Desplazamientos en dedos	**x**		**10**	
3. Golpe de balón de forma lateral contra el muro	**x**		**20**	
4. Saque lateral por encima de la red en 3mts por parejas	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Aprender saque a mano baja o por debajo					
Objetivo Especifico: realizar saques frontales y laterales en espacio reducido					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estirmiento por parejas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicios individuales de elevacion y flexion de una pierna la otra semiflexionada y tocar la punta del pie que esta en el piso	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas de pase de dedos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Pase de antebrazos por parejas encima de la red	**x**		**10**	
3. Ejecucion de saque frontal en 3 mts por encima de la red por parejas	**x**		**20**	
4. Saque lateral a mano baja por parejas encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Aprender el saque a mano baja o por debajo					
Objetivo Especifico: saque de seguridad por encima de la red					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Aplicación de ejercicios de estiramientos por parejas con elemento	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Salto de graderia al piso y caida en uno y dos pies con abduccion y aduccion de brazos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos de linea central a linea de 3 mts con pase de antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Desplazamientos de linea de 9mts a lineas a de 3 con pase de dedos y antebrazos a campo contrario	**x**		**10**	
3. 2 Saque de seguridad en3, 5 mts y 6 mts	**x**		**20**	
4. Saque de seguridad en circuito en 9 mts	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: aprender el saque de seguridad o de mano baja					
Objetivo Especifico: Realizar el saque en espacio corto con objetivos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperacion		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
1. Trote con dribling de balón entre los platillos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS
1. ejercicios de desplazamientos cruzados junto a la red y en zona de defensa	Acoplamiento	**x**	15	**SILBATO,CRONOMETRO**
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO
1. pase de balon por prejas encima de la red en 3 mts	**x**		**10**	**CRONOMETRO, BALONES**
2. Ejercicios por parejas con volea a campo contrario en 3 mts	**x**		**10**	
3. 2 Saque de seguridad en 3, 6 y 9 mts	**x**		**20**	
4. ejercicios individuales de saque a mano baja por encima de la red en 6 mts con conos en camo contrario	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Aprendeer el saque a mano baja o por debajo					
Objetivo Especifico: Circuito de saque de seguridad en 3,y 6 mts					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Cooperación		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de ponchados	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.salto en la red con caida decubitodorsal y levantada en linea de 3 mts	Acoplamiento	**x**	15	
2. Saltos en la red por 2 3 y 4	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. saque de seguridad en 6 mts	**x**		**10**	
3. 2 Circuito de saque en 9 mts	**x**		**20**	
4. Circuito de circuito de saque en 9 mts	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Aprender el saque de seguridad					
Objetivo Especifico: Presición en el saque a mano baja					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperacion		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicio de trote con obstaculos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicios de desplazamiento lateral cruzado atrapando el balon con brazos extendidos	Acoplamiento	**x**	15	
2. l	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Saque por debajo en 3 6 y 9mts mts	**x**		**20**	
4. saque por debajo en 9 mts con objetivos en campo contrario	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana:15**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el saque a mano baja con precision

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Lealtad		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Obediencia	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de carreras transportando platillos en 9 mts y 18 mts	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. salto en uno y dos tiempos con carrera de impulso	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos en dedos y antebrazos por parejas	**x**		**10**	
2. saque de seguridad por parejas en 9 mts	**x**		**10**	
3. saque de seguridad a tumbar conos en campo contrrio desde 9 mts	**x**		**15**	
4. saque de seguridad en 9 mts con objetivos en campo contrario y cambio de lado	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el golpes al balón con un solo brazo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de despalzamientos laterales en 3 mts	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos anteroposteriores en 3 y 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto junto a la red	Acoplamiento			
2. Lanzamientos de balón por parejas donde uno de ello tiene un aro tomando en forma del pase de antebrazos y el otro lanza el balón al aro	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Juego de bolos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón con brazo dominante	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de balón hacia la pared con un brazo	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Aprender el saque de seguridad					
Objetivo Especifico: Reconocer el segmento del brazo que ejecuta el golpe y su balnceo correspondiente					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carrera salto en 3 mts con salida a linea de atrás	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos laterales en diagonal y anteroposteriores		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. acostarse levantarse y saltar a atrapar el balon en el aire	Acoplamiento			
2. Desplamzaiento lateral y atrapa el balon con las manos en cada putno de referencia a izquierda y a derecha	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1.Juego de bolos contra la pared	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando el balanceo	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear el balón con antebrazo derecho alternando al izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear el balón con un brazo en 3 y 6 mts mts	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el golpes al balón con un solo brazo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de despalzamientos laterales en 3 mts	Fuerza	Maxima			
2.Desplazamientos anteroposteriores en 3 y 6 mts		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y atraparlo con un salto junto a la red	Acoplamiento			
2. Lanzamientos de balón por parejas donde uno de ello tiene un aro tomando en forma del pase de antebrazos y el otro lanza el balón al aro	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Juego de bolos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón con brazo dominante	**x**		**10**	
3. Golpe de balón con antebrazo izquierdo	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de balón hacia la pared con un brazo	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar saque de seguridad					
Objetivo Especifico: Aprender el saque por parejas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Recompensa	x	Autodominio	
Responsabilidad	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizar saltos de ranita	Fuerza	Maxima			
2.salto encima del platillo y carrera en 6 mts		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios por parjas de vendar los ojos y girar derecha e izquierda y decir donde queda el campo contrario y ejecutar el saque	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. juego de tenis golpeando el balon solo con mano derecha y se alterna	**x**		**10**	
2. juego de bolos ubicando el balon en el piso y golpeandolo con la mano en posicion de saque	**x**		**10**	
3. saque por parejas en 3 y 6 y 9 mts	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear e antebrazos en posición media	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Ejecutar el saque de seguridad					
Objetivo Especifico: lanzar el balón al aire de forma adecuada para la ejecución del saque					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia		Autodominio	
Responsabilidad	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.salto encima de conos y carrera en 6 y 9 mts	Fuerza	Maxima			
2. salto de rodillas al pecho y carrera en 6 mts		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de vendaje de un ojo por parejas con golpe de balón lanzado a derecha e izquierda	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizar lanzamiento de balon individual con brazo contrario sin que pase arriba de los hombros	**x**		**10**	
2. Golpe del balón con la palma o antebrazo	**x**		**10**	
3. Simulacion del balanceo con el lanzamiento del balon	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de ejecución del saque por encima del caucho en 3 mts	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Apreder el saque de seguridad					
Objetivo Especifico: Aprender el saque de frente					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Responsabilidad	x	Justicia		Perseverancia		Autodominio	
Justicia		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.saltos de ranitas	Fuerza	Maxima			
2. saltos con giro y carrera		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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO
1.Ejercicio individual con ojos vendados donde deben despalzar según los mados directos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES
1.juego de bolos por parejas con lazamiento frontal del balon	**x**		**10**	
2.saque por debajo de rente por encima del caucho en 3 mts	**x**		**10**	
3. saque por debajo en 6 y 9 mts	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de golpe de saque de frente contra el muro y recibo de antebrazos	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aprender el saque a mano baja

Objetivo Especifico: Desarrollar el saque a mano baja de forma lateral

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios por parejas con balon ejectuando estiramientos al paso de balon al compañero	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
2. Saltos a doble pie encima del paltillo y caída en uno solo manteniendo la posición de semiflexion de rodilla	Acoplamiento			
2. Salto con caida a la linea lateral en un solo pie, alternando cada uno por repeticiones	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos en pase de antebrazos	**x**		**10**	
2. Desplazamientos en dedos	**x**		**10**	
3. Golpe de balón de forma lateral contra el muro	**x**		**20**	
4. Saque lateral por encima de la red en 3 y 6 mts por parejas	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**		**Hora:12:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ				**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Aprender saque a mano baja o por debajo						
Objetivo Especifico: realizar saques frontales y laterales en espacio reducido						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de estirmiento por parejas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicios individuales de elevacion y flexion de una pierna la otra semiflexionada y tocar la punta del pie que esta en el piso	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas de pase de dedos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Pase de antebrazos por parejas encima de la red	**x**		**10**	
3. Ejecucion de saque frontal en 3 mts por encima de la red por parejas	**x**		**20**	
4. Saque lateral a mano baja por parejas encima de la red	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aprender el saque a mano baja o por debajo

Objetivo Especifico: saque de seguridad por encima de la red

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodominio	x	Participaciòn	
Cooperación	x	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Responsabilidad		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Aplicación de ejercicios de estiramientos por parejas dinamicos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Salto de graderia al piso y caida en uno y dos pies con abduccion y aduccion de brazos	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos de linea central a linea de 3 mts con pase de antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
2. Desplazamientos de linea de 9mts a lineas a de 3 con pase de dedos y antebrazos a campo contrario	**x**		**10**	
3. Saque de seguridad en3, 5 mts y 6 mts y 9 mts	**x**		**20**	
4. Saque de seguridad en circuito en 9 mts	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: aprender el saque de seguridad o de mano baja

Objetivo Especifico: Realizar el saque en espacio corto con objetivos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperacion		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trote con dribling de balón entre los platillos adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. ejercicios de desplazamientos cruzados junto a la red y en zona de defensa	Acoplamiento	**x**	15	
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. pase de balon por parejas encima de la red en 3 mts con cambio de lado	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con volea a campo contrario en 3 mts y dominio continuo de balon	**x**		**10**	
3. 2 Saque de seguridad en 3, 6 y 9 mts	**x**		**20**	
4. ejercicios individuales de saque a mano baja por encima de la red en 6 y 9 mts con conos en campo contrario	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Aprendeer el saque a mano baja o por debajo					
Objetivo Especifico: Circuito de saque de seguridad en 3,y 6 mts					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperación		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de ponchados	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.salto en la red con caida decubitodorsal y levantada en linea de 3 mts	Acoplamiento	**x**	15	
2. Saltos en la red por 2 3 y 4 cruzados y laterales	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales y anteroposteriores en pase de antebrazos y volea	**x**		**10**	
2. saque de seguridad en 9 mts lateral	**x**		**10**	
3. 2 Circuito de saque en 9 mts frontal y lateral	**x**		**20**	
4. Circuito de saque en 9 mts con objetivos en campo contrario	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Presición en el saque a mano baja

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Cooperacion		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicio de trote con obstaculos y escalera de coordinacion	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
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 RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1.Ejercicios de desplazamiento lateral cruzado atrapando el balon con brazos extendidos y paso por escalera de coordinacion	Acoplamiento	**x**	15	
2. l	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Ejercicios por parejas desplazamientos laterales en pase de dedos y antebrazos	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas con desplazamientos anteriores y pase de dedos y antebrazos por encima de la red	**x**		**10**	
3. 2 Saque por debajo en 9mts	**x**		**20**	
4. saque por debajo en 9 mts con objetivos en campo contrario	**x**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dinamicos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-may	**Lugar:ALBAN**	**Municipio:ALBAN**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana:15**
Nombre del Formador: JULIAN GONZALEZ			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aprender el saque de seguridad

Objetivo Especifico: Ejecutar el saque a mano baja con precision

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Lealtad		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Obediencia	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad g	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de captura la bandera	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicios de carreras transportando platillos en	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. salto en uno y dos tiempos con carrera de impulso y rodillas al pecho	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos en dedos y antebrazos por parejas	**x**		**10**	
2. saque de seguridad por parejas en 9 mts	**x**		**10**	
3. saque de seguridad a tumbar conos en campo contrario desde 9 mts de forma frontal o lateral	**x**		**15**	
4. saque de seguridad en 9 mts con objetivos en campo contrario y cambio de lado	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMENTRO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios estaticos dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION 9 ADJUNTO 18

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

OBLIGACION 10 ADJUNTO 19

Alcaldía Municipal de Albán
Oficina de Deporte y Recreación de Albán

LA SECRETARIA GENERAL Y DE GOBIERNO DEL MUNICIPIO DE ALBÁN CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **JULIAN YESID GONZALEZ RODRIGUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 11.442.066 de Facatativá** prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL,** durante el período comprendido entre **el 1 de abril de 2022 al 30 de abril de 2022,** cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de abril de 2022.

YISELL ALEJANDRA CRUZ SIERRA.
cc.

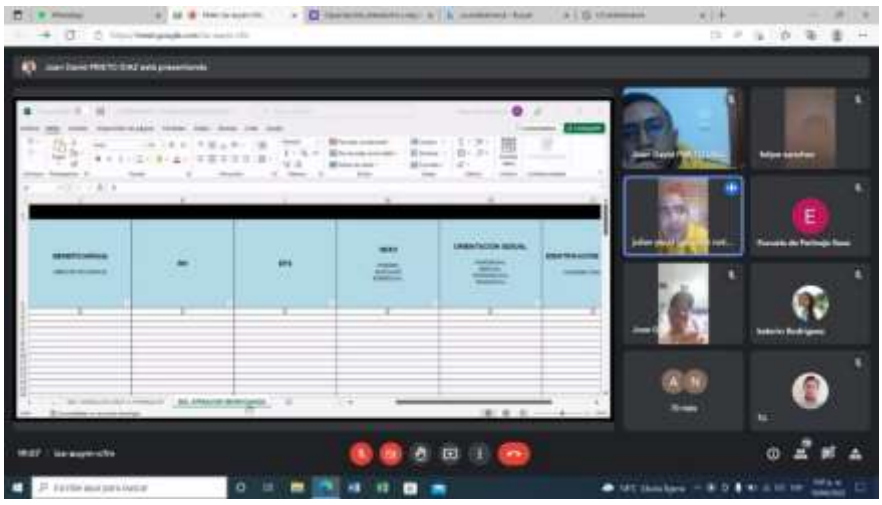
OBLIGACION 11 ADJUNTO 20



OBLIGACION 11 ADJUNTO 21



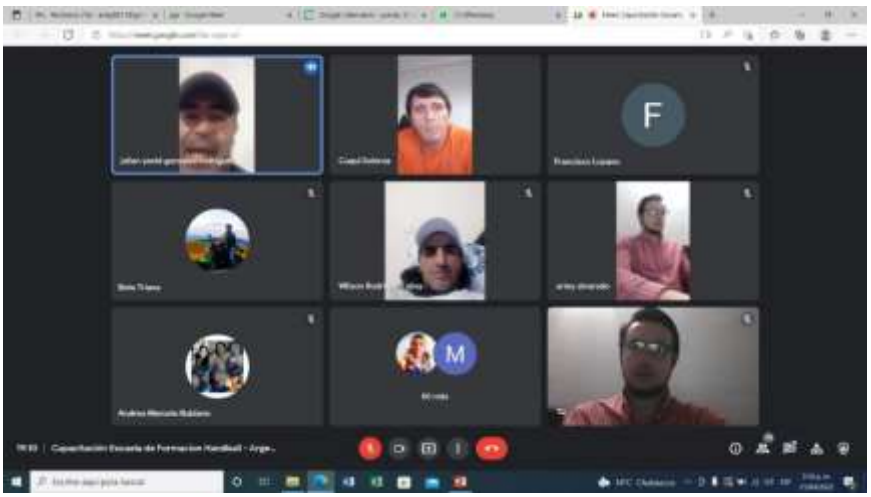
OBLIGACION 12 ADJUNTO 22



OBLIGACION 12 ADJUNTO 23



OBLIGACION 12 ADJUNTO 24



OBLIGACION 14 EVIDENCIA 25

