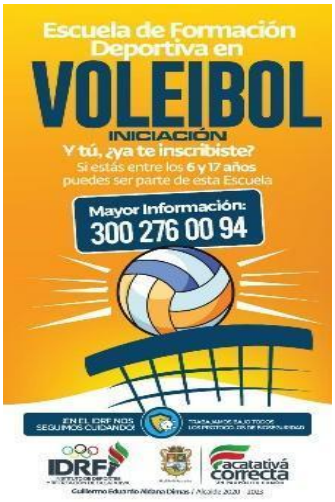
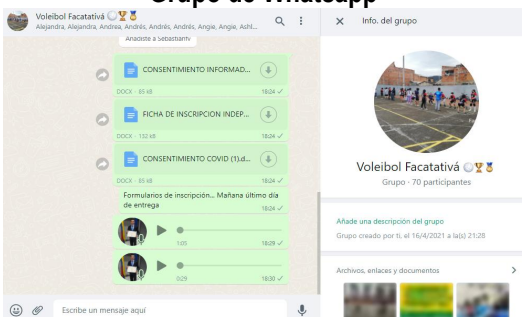
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL - CTO 357 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1070973708</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>DEL 1 AL 30 DE ABRIL</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000556 DEL 31/01/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">Anexo pdf actividad No 01
Publicidad


Publicidad


Publicidad

</td></tr>
</table>

	Grupo de Whatsapp 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 02 **GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA** **INSTRUCTOR:** **DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS** **PLAN PEDAGOGICO** **MUNICIPIO DE FACATATIVA** **DEPORTE** **VOLEIBOL** Malla curricular Iniciación

DEPORTE VOLEIBOL

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

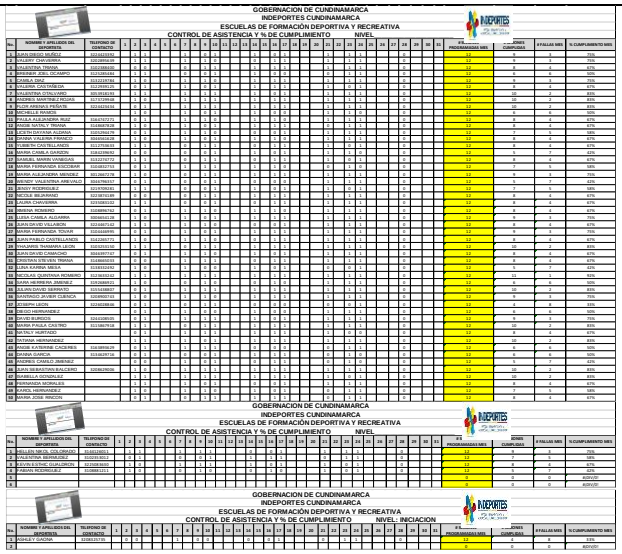
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Desarrollé las sesiones de entrenamiento los días 4, 6, 7, 11,13, 14, 18, 20, 21, 25, 27 y 28 de abril en el barrio santa Isabel y el complejo deportivo en las tres categorías de la siguiente manera: Lunes y jueves ● 7 a 9 am fundamentación ● 3 a 5 pm iniciación ● 5 a 7 pm perfeccionamiento Miércoles ● 7 a 9 am fundamentación ● 2 a 4 pm iniciación ● 4 a 6 pm perfeccionamiento Desarrollé para los entrenamientos del mes de abril en la categoría de iniciación los temas de: ● Adaptación al ejercicio y a la práctica deportiva ● Adaptación a la rutina de entrenamiento y el trabajo grupal ● Juegos individuales, juegos por parejas y juegos grupales ● Coordinación viso manual con elemento ● Coordinación visopedica en desplazamientos ● Flexibilidad dinámica Desarrollé para los entrenamientos del mes de abril en la categoría de fundamentación los temas de: ● Adaptación al ejercicio y a la rutina de entrenamiento ● Juegos pre deportivos del deporte ● Posiciones y desplazamientos básicos del juego. ● Inicio de fundamentos básicos, toque de dedos y antebrazo ● Resistencia anaeróbica de base ● Coordinación viso manual con elemento ● Coordinación visopedica con desplazamientos ● Flexibilidad dinámica y estática Desarrollé para los entrenamientos del mes de abril en la categoría de perfeccionamiento los temas de: ● Adaptación a la rutina de entrenamiento ● Juegos grupales y pre deportivos del deporte ● Reglamento deportivo ● Posiciones y desplazamientos de juego ● Toque de dedos y antebrazo ● Servicio ● Coordinación viso manual con elemento ● Coordinación visopedica con desplazamientos en cancha ● Fuerza de resistencia ● Resistencia aeróbica base ● Resistencia anaeróbica base ● Flexibilidad estática y dinámica Anexo pdf actividad No 03
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por	LISTADOS DE ASISTENCIA

grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.



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

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	# S. PROGRAMADAS MES	ASIST. CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DIEGO MUÑOZ	3223633354	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
2	VALENTI CHACHIRA	3204886439	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
3	VALENTINA TRIANA	3102184930	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
4	VALENTINA TRIANA OCAMPO	3102184930	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
5	CAMILA LOPEZ	3132334756	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
6	VALERIA CASTAÑEDA	3229599135	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
7	VALENTINA OTALVARO	3053818155	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
8	ANDRES MARTINEZ PIZZA	3174729938	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
9	ELLIN ARENAS PEÑATE	3224163158	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
10	MICHELLE ROMERO		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	6	6	50%
11	PAULA ALEJANDRA RUIZ	3164707271	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
12	ANGIE NATALY TRIANA	3148587628	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
13	LEXTH DAYANA ALDANA	3165429679	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
14	DIANA VALERIA PIRANCI	3004594138	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
15	JUAN DE CASTELLANOS	3117758635	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
16	MARIA CAMILA GARZON	3182239631	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	5	7	42%
17	SAMUEL MARIN VIVIESCAS	3213125772	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
18	MARIA FERNANDA ESCOBAR	3160837743	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
19	MARIA ALEJANDRA MENDEZ	3013667278	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
20	BRENDY VALENTINA AREVALO	3046796357	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
21	JESSY RODRIGUEZ	3147978181	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
22	NICOLE BEJARANO	3219019189	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
23	LAURA CHAVARRIA	3219388163	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
24	BRAYAN ROMERO	3165899762	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
25	LUISA CAMILA ALDANA	3004442128	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
26	JUAN DAVID VILLARON	3201683142	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
27	DAYAN FERNANDA TOLIVA	3181668995	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
28	JUAN PABLO CASTELLANOS	3142165775	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
29	NAYARIS TAMARA LEON	3181633150	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
30	JUAN DAVID CAMACHO	3046597327	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
31	CRISTINA STEVEN TRIANA	3134602919	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
32	LUNA KARINA MESA	3134932492	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
33	NICOLAS QUINTANA ROMERO	3123825142	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	6	6	50%
34	DIANA VALENTINA JIMENEZ	3213688321	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	6	6	50%
35	JULIAN DAVID SERRATO	3213188837	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
36	SANTIAGO JAVIER CUBILLOS	3209892133	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
37	JOSEPH LEON	3224528566	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
38	DIEGO HERNANDEZ		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	6	6	50%
39	KEVIN MURCIA	3214108105	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
40	MARIA PAULA CASTRO	3133867918	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
41	NATALY MURTADO		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
42	NATHAN HERNANDEZ		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	6	6	50%
43	ANGIE KATERINE CACERES	3163895629	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	6	6	50%
44	DIANA GARCIA	3213483718	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
45	ANDRES CAMILO JIMENEZ		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	42%
46	JUAN SEBASTIAN ALCUBO	3164647606	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
47	ISABELLA GONZALEZ		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	10	2	83%
48	NATHANIA MORALES		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
49	KAROL HERNANDEZ		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
50	MARIA JOSE RINCON		1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# S. PROGRAMADAS MES	ASIST. CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MELLIN MIRCIA COLORADO	3143332851	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	9	3	75%
2	VALENTINA BERMUDEZ	3216553512	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	7	5	58%
3	KEVIN ESTIVE GUALDRON	3216681650	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
4	FABIAN RICARDO BLA	3133865121	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL : INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# S. PROGRAMADAS MES	ASIST. CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ASHLEY GAONA	3108133193	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	1			1	1	1	12	8	4	67%
2																																		0	0	0	#¡DIV/0!

COBERTURA



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES									
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	ARRODESCENDIENTE MASCULINO	ARRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
8 AÑOS	0	1	0	0	1	0									1
9 AÑOS	1	1	1	0	1	0									3
10 AÑOS	1	2	1	0	1	0									4
11 AÑOS	1	0	1	0	0	0									2
12 AÑOS	1	0	1	0	0	0									2
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0									2
14 AÑOS	2	0	2	0	0	0									4
15 AÑOS	1	1	1	0	1	0									4
16 AÑOS	1	0	1	0	0	0									2
17 AÑOS	0	1	0	0	1	0									2
TOTALES	10	7	8	0	5	0									30
				18		5									

GRUPOS	HOMBRES	MUJERES
INICIACION	20	7
FUNDAMENTACION	15	23
PERFECCIONAMIENTO	10	36
TOTAL	45	31
TOTAL	85	

Horarios y sitios de trabajo

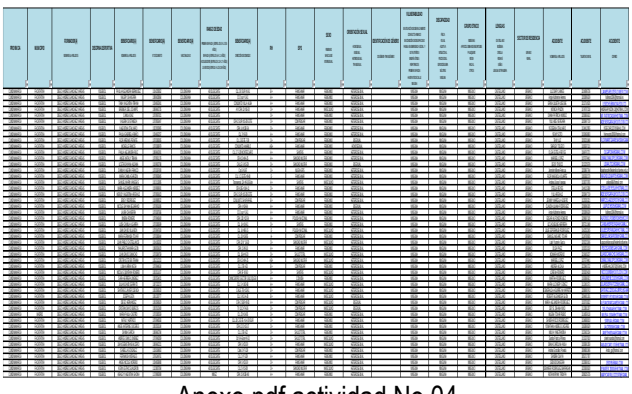


INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

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

NOMBRE MONITOR



Anexo pdf actividad No 04

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	 Anexo pdf actividad No 05
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión	12 sesiones de iniciación para los días 2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26 de mayo **GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **PLAN DIARIO DE CLASE** **ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **Fecha:** 2-may **Lugar: Santa Isabel** **Municipio: Facatativá** **Hora: 5:00 pm** **N° de sesión: 25** **N° de semana: 09** **Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas** **N° de deportistas:** **Edades: 6 a 9 años** **INICIACIÓN** x **FUNDAMENTACIÓN** **PERFECCIONAMIENTO** **Objetivo General:** Golpe de voleo con globo **Objetivo Especifico:** evitar el contacto del globo con el piso **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)** **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** Amistad x Convivencia Autodisciplina Participación Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo Cumplimiento Juego Limpio Recompensa **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** **PARTE INICIAL** Marcar con x Tiempo 25 MIN MATERIALES Y RECURSO **ACTIVIDADES** Introduccion a la clase **1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.** llamado a lista x 5 **3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.** Movilidad Articular x 5 **4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.** Calentamiento / elongación x 15 **PARTE CENTRAL-PARTE 1** **ACTIVIDADES** **Capacidades Fisicas** **Tiempo 80 MIN** **MATERIALES Y RECURSO** **Capacidad** **Manifestación** **Marcar con x** Fuerza pliometria Resistencia Aerobica Anaerobica Velocidad Maxima Desplazamiento Reacción x 5 **8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.** Flexibilidad Estatica x 10 **ACTIVIDADES** **Capacidades Coordinativas** **Marcar con x** **Tiempo** **trabajo de atrapar y lanzar pelota pequeña, trabajo lanzar y atrapar balón de voleibol** diferenciacion cinestecia x 15 **2.** Ritmo **3.** Equilibrio **4.** Orientación **5.** Diferenciación Reacción **8.** **Patrones Basicos de Movimiento** Marcar con x **9** **Componete Teorico** **12** **13.** **14.** Marcar con x **Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.** **Componete Social volutivo** x 5 **16.** **reflexion sobre Adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.** x 10 **PARTE CENTRAL-PARTE 2** **MATERIALES Y RECURSO** **ACTIVIDADES** **Técnico** **Tactico** **Recreativo** **Tiempo** **golpe individual de arriba con globo a dos manos en trayectoria especifica (linea, ida y vuelta, ciculos.)** x **10** **golpe individual en red, pasando globo por encima sin dejarlo caer del lado contrario de la red. (variante de altura)** x **10** **Parejas golpe de globo a dos manos de arriba a 2 mts sin dejar caer al piso** x **10** **5.** **6.** **7.** **PARTE FINAL** **MATERIALES Y RECURSO** **ACTIVIDADES** Marcar Con x **Tiempo 20 MIN** **Actividad** **1.Estiramiento** x 5 elongacion general **2.Retroalimentación de la clase valores** x 5 retroalimentacion de la sesion **3.Retroalimentación de ejercicios propuestos** x 5 retroalimentacion técnica **4. Tareas en casa y recomendaciones generales** x 5 recomendaciones del protocolo de bioseguridad **Nombre del formador:** **DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS** **Firma formador** 12 sesiones de fundamentación para los días 2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26 de mayo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-may	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Facatativá	Hora: 7:00 am	N° de sesión: 25	N° de semana: 09
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Movimientos y desplazamientos específicos.
Objetivo Específico: control de balón en el aire.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) evitar la caida del balón al piso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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

Nombre del formador:	DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS
Firma formador	

12 sesiones de fundamentación para los días 2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26 de mayo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Movimientos y desplazamientos específicos.
Objetivo Especifico: control de balón en el aire.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) evitar la caida del balón al piso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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

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

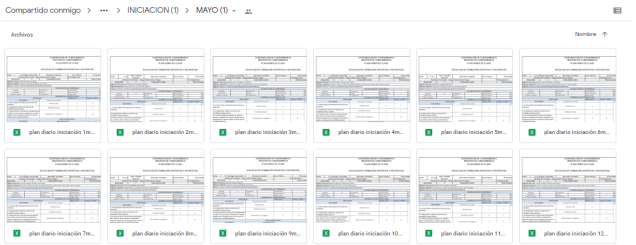
Anexo pdf actividad No 06

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

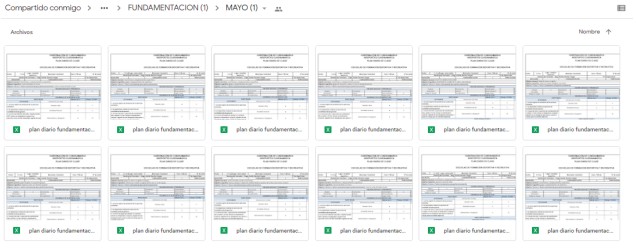
Información consolidada en el drive:

36 planeaciones diarias, 12 por cada categoría.

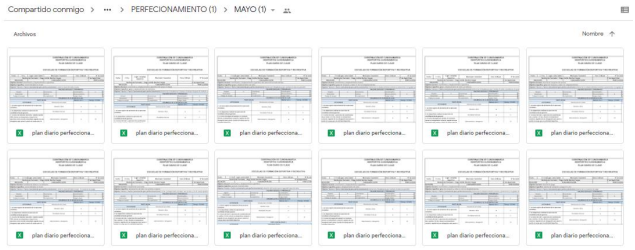
INICIACION



FUNDAMENTACION



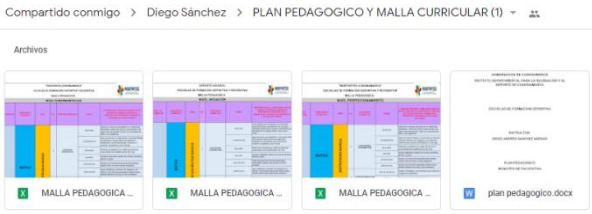
PERFECIONAMIENTO



PLAN MENSUAL DE MAYO



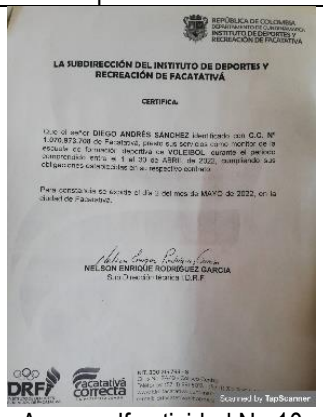
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

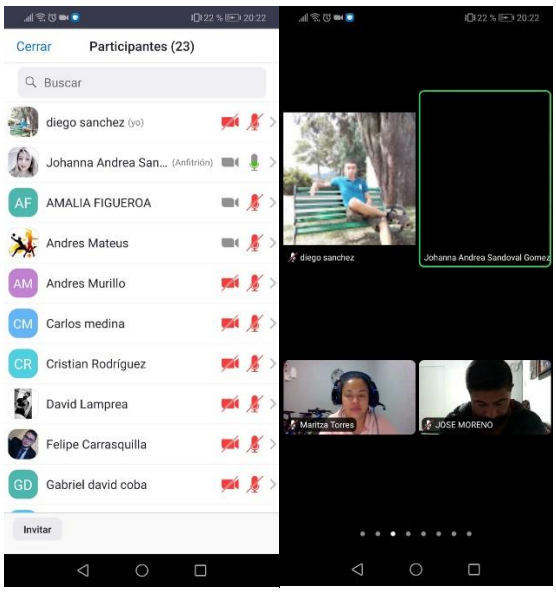


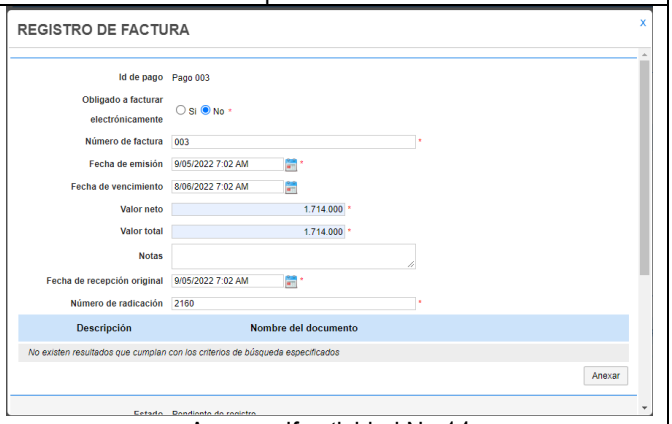
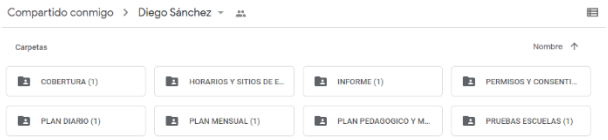
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



Anexo pdf actividad No 07

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA** **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **PLAN MENSUAL DE CLASE** **MES:** MAYO — **MUNICIPIO:** FACATATIVA **LUGAR:** VILLA OLIMPICA / SANTA ISABEL — **HORARIO DE PRACTICA:** **NIVEL:** INICIACIÓN x — FUNDAMENTACIÓN x — PERFECCIONAMIENTO x DESARROLLO MENSUAL / PARTE INICIAL / PARTE CENTRAL / PARTE FINAL CLASES: MAYO | MAYO | MAYO VALORES — VALORES: JUEGO LIMPIO; DISCIPLINA x; AUTOESTIMA x; RESPETO x x HABITOS Y MOTIVACION: DESCANSO; CONCIENCIA DEPORTIVA; PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD x x x; NUTRICION x x x; HIGIENE INICIO: MOVILIDAD ARTICULAR x x x; ELEVACION TEMPERATURA CORPORAL x x x; ELONGACION MUSCULAR x x x DESARROLLO MOTRIZ: REACCION; COORDINACION x x x; EQUILIBRIO x; AGILIDAD x; ANTICIPACION; ORIENTACION; SALTAR, ATRAPAR x x; RODAR; EMPUJAR, LANZAR CAPACIDADES FISICAS: FUERZA; RESISTENCIA x x; VELOCIDAD x; FLEXIBILIDAD x x x ELEMENTOS TECNICOS: JUEGOS DEPORTIVOS x; FORMACION DEPORTIVA BASE x x; FUNDAMENTACION INICIAL SIN ELEMENTO x x; FUNDAMENTOS CON ELEMENTO x; FUNDAMENTOS AVANZADOS ELEMENTOS TACTICOS: SISTEMAS DE RECEPCION DE SERVICIO; DEFENSA EN CAMPO; SISTEMAS DEFENSIVOS; APOYOS AL ATAQUE; SISTEMAS DE JUEGO RECREACION: JUEGOS DE INTEGRACION x x x; JUEGOS PRE DEPORTIVOS x x; ACTIVIDADES ARTISTICAS x; CIRCUITOS RECREATIVOS; DEPORTES ALTERNATIVOS VUELTA A LA CALMA: ESTIRAMIENTO x x x; RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) x x x **FIRMA FORMADOR** Anexo pdf actividad No 08
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Programé las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas iniciales para las tres categorías, teniendo en cuenta el cronograma y los parámetros de Indeportes, para la última semana de mayo. Compartido conmigo › Diego Sánchez › PRUEBAS ESCUELAS (1) Carpetas ESPECIALZACION (1) — FUNDAMENTACION (1) — INICIACION (1) Anexo pdf actividad No 09
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ **LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ** **CERTIFICA.** Que el señor DIEGO ANDRÉS SÁNCHEZ identificado con C.C. N° 1.070.972.208 de Facatativá, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva en VOLEIBOL durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de ABRIL de 2022, cumpliendo sus obligaciones contractuales de forma respectiva con ello. Para constancia se expide el día 2 del mes de MAYO de 2022, en la ciudad de Facatativá. NIELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA Subdirector Técnico - I.D.R.F Anexo pdf actividad No 10

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyé la actividad de la secretaria de desarrollo agropecuario sobre la recolección de datos de los damnificados por la ola invernal en Facatativá  Anexo pdf actividad No 11
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión virtual del día 20 de abril a las 4:30 pm Planeación y seguimiento de la cobertura poblacional.  Reunión del día 25 de abril, entrega de informe a las 8:00 pm.  Anexo pdf actividad No 12

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré debidamente diligenciado el formato FUID al área de archivo en el momento que requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto. Anexo pdf actividad No 13
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 Anexo pdf actividad No 14
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable	Presentación de la información del mes, el día 2 de mayo por el drive.  Anexo pdf actividad No 15

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01

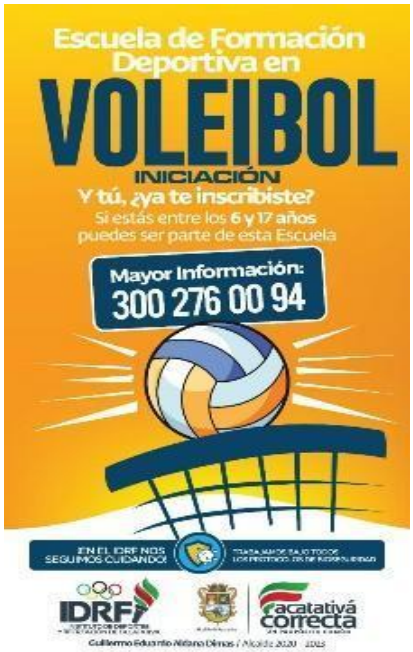
Publicidad



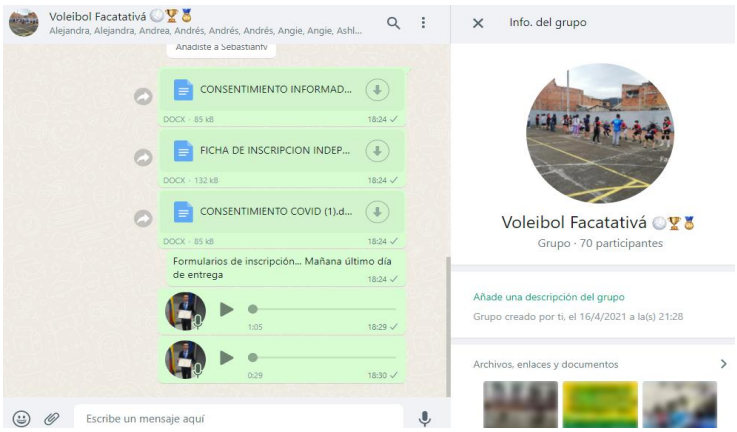
Publicidad



Publicidad



Grupo de Whatsapp



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02



Horarios

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

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

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

NOMBRE MONITOR

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

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

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

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

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

- Flexibilidad dinámica y estática

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

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

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

LISTADOS DE ASISTENCIA



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DIEGO MUÑOZ	3224423392		1	1				1		0	1				1		0	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
2	VALERY CHAVERRA	3202895639		1	1				1		1	0				0		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
3	VALENTINA TRIANA	3102388400		0	0				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
4	BREINER JOEL OCAMPO	3125285484		1	1				0		0	1				1		0	0				0		1	1				0				12	6	6	50%
5	CAMILA DIAZ	3132219784		1	0				1		1	0				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
6	VALERIA CASTAÑEDA	3122939125		0	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1				0				12	8	4	67%
7	VALENTINA OTALVARO	3053918193		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
8	ANDRES MARTINEZ ROJAS	3173729948		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
9	FLOR ARENAS PEÑATE	3224423434		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
10	MICHELLE RAMOS			1	0				1		0	1				1		0	0				1		1	0				0				12	6	6	50%
11	PAULA ALEJANDRA RUIZ	3164747271		0	1				1		1	0				1		1	0				1		1	1				0				12	8	4	67%
12	ANGIE NATALY TRIANA	3148687828		1	0				1		0	1				1		1	1				0		1	1				0				12	8	4	67%
13	LICETH DAYANA ALDANA	3105294479		0	1				1		1	0				0		0	1				1		1	1				0				12	7	5	58%
14	DANNA VALERIA FRANCO	3046561628		1	0				1		0	1				1		1	0				1		1	1				0				12	8	4	67%
15	YUBIETH CASTELLANOS	3112753633		1	1				0		1	1				0		1	1				1		0	1				0				12	8	4	67%
16	MARIA CAMILA GARZON	3184239692		0	0				0		0	1				1		0	1				1		1	0				0				12	5	7	42%
17	SAMUEL MARIN VANEGAS	3132274772		1	1				0		1	1				0		1	1				1		0	1				0				12	8	4	67%
18	MARIA FERNANDA ESCOBAR	3104832753		0	1				1		1	1				1		1	0				0		1	0				0				12	7	5	58%
19	MARIA ALEJANDRA MENDEZ	3012667278		1	0				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
20	WENDY VALENTINA AREVALO	3046796357		0	1				0		0	1				0		0	0				1		1	1				0				12	5	7	42%
21	JENSY RODRIGUEZ	3219709281		1	1				0		0	1				1		0	1				1		0	1				0				12	7	5	58%
22	NICOLE BEJARANO	3223874189		0	0				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
23	LAURA CHAVERRA	3235083102		1	1				0		0	1				0		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
24	XIMENA ROMERO	3108896762		0	1				1		1	0				1		1	0				1		1	1				0				12	8	4	67%
25	LUISA CAMILA ALGARRA	3006654128		1	0				1		0	1				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
26	JUAN DAVID VILLABON	3224467142		1	1				1		1	0				0		0	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
27	MARIA FERNANDA TOVAR	3104446995		0	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
28	JUAN PABLO CASTELLANOS	3142265771		1	0				1		1	0				0		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
29	YHAJARIS THAMARA LEON	3103253150		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
30	JUAN DAVID CAMACHO	3046397747		0	1				1		1	0				1		0	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
31	CRISTIAN STEVEN TRIANA	3148665033		0	0				1		1	1				0		1	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
32	LUNA KARINA MESA	3138332492		1	0				1		0	0				1		0	1				0		0	1				0				12	5	7	42%
33	NICOLAS QUINTANA ROMERO	3123633242		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	11	1	92%
34	SARA HERRERA JIMENEZ	3192686921		1	0				0		1	0				0		1	0				1		1	1				0				12	6	6	50%
35	JULIAN DAVID SERRATO	3155438807		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
36	SANTIAGO JAVIER CUENCA	3208900743		1	0				1		1	0				1		1	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
37	JOSEPH LEON	3226028846		0	1				0		1	1				0		0	0				0		0	1				0				12	4	8	33%
38	DIEGO HERNANDEZ			0	1				1		0	0				1		0	0				1		1	1				0				12	6	6	50%
39	DAVID BURGOS	3244108505		0	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1				0				12	9	3	75%
40	MARIA PAULA CASTRO	3115867918		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
41	NATALY HURTADO			0	1				1		1	1				1		1	1				1		0	0				0				12	8	4	67%
42	TATIANA HERNANDEZ			1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
43	ANGIE KATERINE CACERES	3163893629		0	1				1		1	1				0		0	0				0		1	1				0				12	6	6	50%
44	DANNA GARCIA	3134629716		0	1				0		0	1				1		1	1				0		1	0				0				12	6	6	50%
45	ANDRES CAMILO JIMENEZ			0	0				1		0	1				0		1	1				0		1	0				0				12	5	7	42%
46	JUAN SEBASTIAN BALCERO	3208629006		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0				12	10	2	83%
47	ISABELLA GONZALEZ			1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				0				12	10	2	83%
48	FERNANDA MORALES			1	1				1		0	1				0		0	1				1		1	1				0				12	8	4	67%
49	KAROL HERNANDEZ			1	0				1		1	0				1		0	1				0		1	1				0				12	7	5	58%
50	MARIA JOSE RINCON			0	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1				0				12	8	4	67%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	HELLEN NIKOL COLORADO	3144126011		1	1				1		1	1				0		0	1				1		1	1			0				12	9	3	75%
2	VALENTINA BERMUDEZ	3102353012		0	1				0		0	1				1		1	1				0		1	1			0				12	7	5	58%
3	KEVIN ESTHIC GUALDRON	3225083630		1	0				1		1	1				1		0	1				1		0	1			0				12	8	4	67%
4	FABIAN RODRIGUEZ	3108881211		1	0				0		1	0				0		1	0				1		0	1			0				12	5	7	42%
5																																	0	0	0	#¡DIV/0!
6																																	0	0	0	#¡DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ASHLEY GAONA	3208325735		0	0				1		0	0				0		0	1				0		1	1			0				12	4	8	33%
2																																	0	0	0	#¡DIV/0!

COBERTURA

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES									
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
8 AÑOS	0	1	0	0	1	0									1
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
10 AÑOS	0	2	0	0	2	0									2
11 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
12 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
13 AÑOS	1	4	1	0	4	0									5
14 AÑOS	2	4	2	0	4	0									6
15 AÑOS	1	13	1	0	13	0									14
16 AÑOS	3	5	3	0	5	0									8
17 AÑOS	9	8	9	0	8	0									17
TOTALES	18	37	18	0	37	0									55
				55											

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

Horarios y sitios de trabajo

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

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

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

NOMBRE MONITOR

ARCIVO DE BENEFICIARIOS

| PROVINCIA | MUNICIPIO | FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS | DISCIPLINA DEPORTIVA | BENEFICIARIO(A) NOMBRES APELLIDOS | BENEFICIARIO(A) N°CEDULA/NUIP | BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD | RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (DESDE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (DESDE LOS 6 A LOS 11 AÑOS) ADOLESCENTES (DESDE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (DESDE LA 18 A LOS 28 AÑOS) | BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE RESIDENCIA | RH | EPS | SEXO HOMBRE MUJER INTERSEXUAL | ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL | IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO LESBIANA TRANSGENERO | VULNERABILIDAD EN RELACIÓN CON SER AFILIADO/A CONFLICTO ARMADO DISCAPACIDAD PERSONA EN SITUACIÓN DE CALLE Y EN EXTREMA POBREZA VÍCTIMA VÍCTIMA DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR PERSONA MIGRANTE HABITANTE DE CALLE NINGUNA | DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA | GRUPO ÉTNICO NINGUNA AFROCOLOMBIANO/AFROAFRICANO RAIZAL INDÍGENA ROM OTRO | LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA CREOLE CRIOLLA CRIOLLA CRIOLLA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-may	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Golpe de voleo con globo
Objetivo Especifico: evitar el contacto del globo con el piso
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.		llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.		Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.		Calentamiento / elongación	**x**	15	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	5	
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
trabajo de atrapar y lanzar pelota pequeña, trabajo lanzar y atrapar balón de voleibol	diferenciacion cinestecia		x	15	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
reflexion sobre Adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpe individual de arriba con globo a dos manos en trayectoria especifica (linea, ida y vuelta, ciculos.)	**x**			**10**	
golpe individual en red, pasando globo por encima sin dejarlo caer del lado contrario de la red. (variante de altura)	**x**			**10**	
Parejas golpe de globo a dos manos de arriba a 2 mts sin dejar caer al piso	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	x	5	elongacion general		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad		

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: golpe de globo en pequeños grupos
Objetivo Especifico: Golpe de voleo con dominio espacial
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-may	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: golpe de voleo con globo en equipo

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-may	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: control de balon arriba a dos manos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: equilibrio y juegos deportivos
Objetivo Especifico: ejecutar el Golpe de voleo con dominio espacial
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-may	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: golpe de voleo con globo en equipo

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-may	**Lugar: Santa Isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
NICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: control de balon arriba a dos manos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: GOLPE DE ARRIBA CON GLOBO

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Golpe de voleo con globo

Objetivo Especifico: evitar el contacto del globo con el piso

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. se toma registro de asistencia de las personas asistentes.		llamado a lista	**x**	5	
3. los deportistas realizan los ejercicios de movilidad articular general.		Movilidad Articular	**x**	5	
4. a traves de trote y ejercicios de coordinación ida y vuelta a 15 mts, elevan su temperatura corporal, seguido de una elongacion para poner a punto el cuerpo para la actividad deportiva.		Calentamiento / elongación	**x**	15	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	pliometría			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**	5	
8. trabaja la flexibiliad finalizando la parte inicial de la clase y al terminar la sesion de clase.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
trabajo de atrapar y lanzar pelota pequeña, trabajo lanzar y atrapar balón de voleibol	diferenciacion cinestecia		x	15	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9	**Componete Teorico**				
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.			x	5	
16.					
reflexion sobre Adquirir los hábitos y la disciplina de un deportista.			x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
golpe individual de arriba con globo a dos manos en trayectoria especifica (linea, ida y vuelta, ciculos.)	**x**			**10**	
golpe individual en red, pasando globo por encima sin dejarlo caer del lado contrario de la red. (variante de altura)	**x**			**10**	
Parejas golpe de globo a dos manos de arriba a 2 mts sin dejar caer al piso	**x**			**10**	
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	x	5	elongacion general		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	retroalimentacion de la sesion		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion técnica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones del protocolo de bioseguridad		

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: golpe de globo en pequeños grupos

Objetivo Especifico: Golpe de voleo con dominio espacial

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: golpe de voleo con globo en equipo
Objetivo Especifico: interiorizar el voleo con globo dentro de un rol de equipo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: control de balon arriba a dos manos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

12 sesiones Fundamentación

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Movimientos y desplazamientos especificos.
Objetivo Especifico: control de balón en el aire.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) evitar la caida del balón al piso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de antebrazo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: movimientos y desplazamientos basicos
Objetivo Especifico: golpe de recepcion y voleo en red con desplazamientos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GOLPE DE ARRIBA CON GLOBO

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-may	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Facatativá	Hora: 7:00 am	N° de sesión: 30	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Golpe de voleo con globo						
Objetivo Especifico: evitar el contacto del globo con el piso						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: golpe de globo en pequeños grupos
Objetivo Especifico: Golpe de voleo con dominio espacial
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas					**N° de deportistas:**	**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: golpe de voleo con globo en equipo						
Objetivo Especifico: interiorizar el voleo con globo dentro de un rol de equipo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-may	Lugar: santa isabel	Municipio: Facatativá	Hora: 7:00 am	N° de sesión: 33	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: control de balon arriba a dos manos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

Nombre del formador:	DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Movimientos y desplazamientos especificos.
Objetivo Especifico: control de balón en el aire.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) evitar la caida del balón al piso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos						
Objetivo Especifico: posicion inicial del voleo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 7:00 am**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de antebrazo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

12 sesiones perfeccionamiento

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Movimientos y desplazamientos especificos.
Objetivo Especifico: control de balón en el aire.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) evitar la caida del balón al piso.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4-may	Lugar: complejo deportivo	Municipio: Facatativá	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 26	N° de semana: 09
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos del apoyo al ataque

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de antebrazo.

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

Nombre del formador:	DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos del sistema de armado de base

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-may	Lugar: santa isabel	Municipio: Facatativá	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 28	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: movimientos y desplazamientos basicos

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

Nombre del formador:	DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo y antebrazo

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		

8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9			
aprende el reglamento de voleibol desde el juego predeportivo.	**Componete Teorico**	x	10
12			
13.			
14.		Marcar con x	
Interioriza los protocolos de bioseguridad ademas de la importancia de la higiene personal.	**Componete Social volutivo**	x	5
16.			
17.			
18			

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

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

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: sistemas de recepcion de servicio

Objetivo Especifico: golpe de recepcion y voleo con desplazamientos.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fundamentos básicos con elemento.

Objetivo Especifico: control de balón en el aire.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fundamentos avanzados.

Objetivo Especifico: lanzamientos de balon con posicion corporal

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: posicion inicial del voleo

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos especificos

Objetivo Especifico: golpe y desplazamiento de voleo

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-may	**Lugar: complejo deportivo**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: movimientos y desplazamientos basicos

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-may	**Lugar: santa isabel**	**Municipio: Facatativá**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Diego Andrés Sánchez Vargas				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: sistemas de juego

Objetivo Especifico: sistema de recepcion y ataque, k1 y k2.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) interioriza los sistemas de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
defensa en campo		**x**		**5**	
defensa de ataque		**x**		**5**	
defensa de ataque en 2 y 4		**x**		**5**	
defensa a pasador mas contra ataque		**x**		**5**	
sistema de recepcion y ataque en 2 y 4		**x**		**10**	
gobal tecnico 6 vs 6 con bloque		**x**		**10**	
juego		**x**		**10**	

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

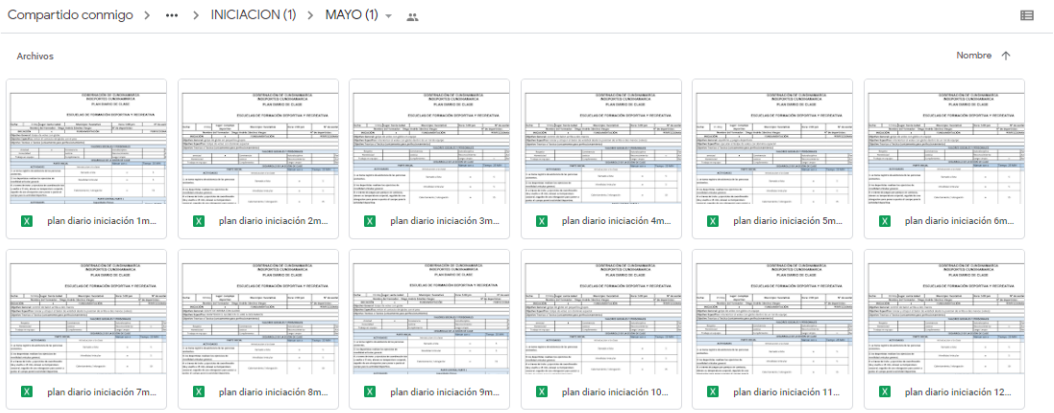
Nombre del formador:	**DIEGO ANDRES SANCHEZ VARGAS**
Firma formador	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

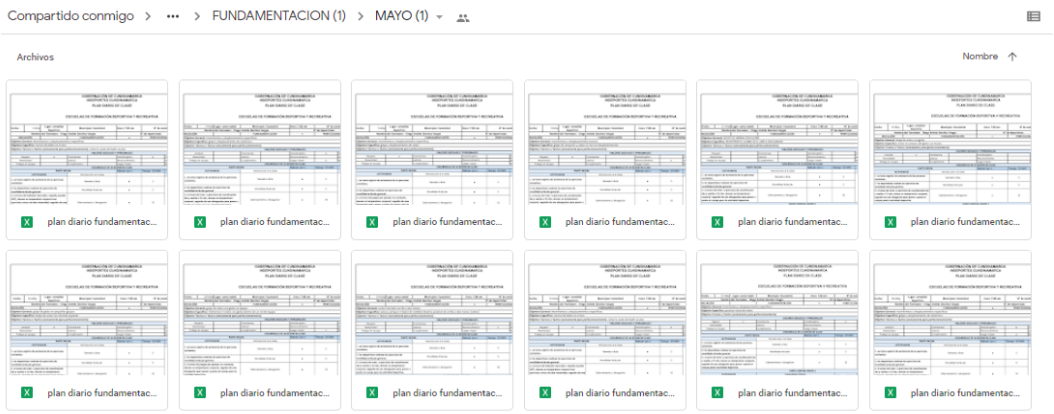
Información consolidada en el drive:

36 planeaciones diarias, 12 por cada categoría.

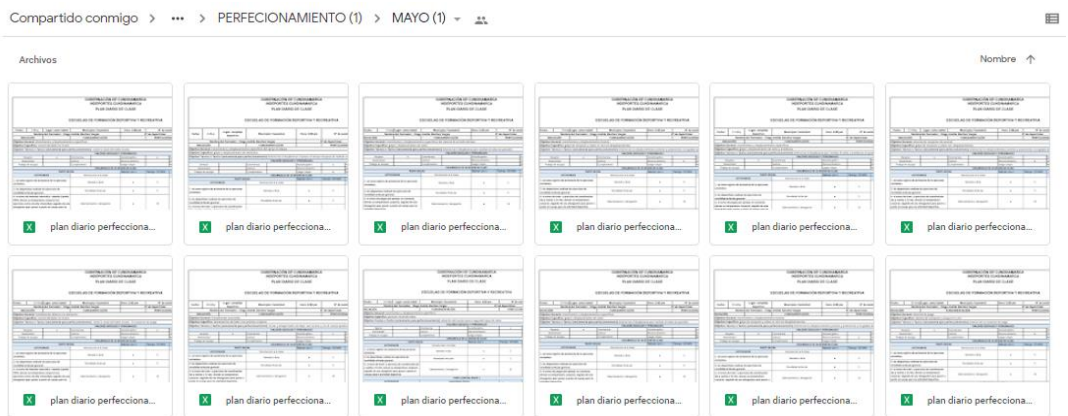
INICIACION



FUNDAMENTACION



PERFECIONAMIENTO



PLAN MENSUAL DE MAYO

Compartido conmigo > ••• > FUNDAMENTACION (1) > MAYO (1)

Archivos



plan mensual MAYO.xlsx

PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

Compartido conmigo > Diego Sánchez > PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR (1)

Archivos



MALLA PEDAGOGICA ...



MALLA PEDAGOGICA ...



MALLA PEDAGOGICA ...



plan pedagogico.docx

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

Compartido conmigo > Diego Sánchez > HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO (1)

Archivos



HORARIOS Y SITIOS D...

PERMISOS Y CONSENTIMIENTOS

Compartido conmigo > Diego Sánchez > PERMISOS Y CONSENTIMIENTOS (1) > PERFECIOAMIENTO (1)

Archivos

Nombre


13 FERNANDA MORALE...


14 Mariana Camila Diaz ...


14 MICHELLE RAMOS.pdf


15 ALEJANDRA MENDE...


15 CAMILA GARZON.pdf


15 DANNA GARCIA.pdf


15 JENSY RODRIGUEZ.p...


15 VALERIA CASTAÑED...


15 WENDY AREVALO.pdf


16 NATHALY HURTADO....


17 CRISTIAN TRIANA.pdf


17 DIEGO HERNANDEZ....













ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

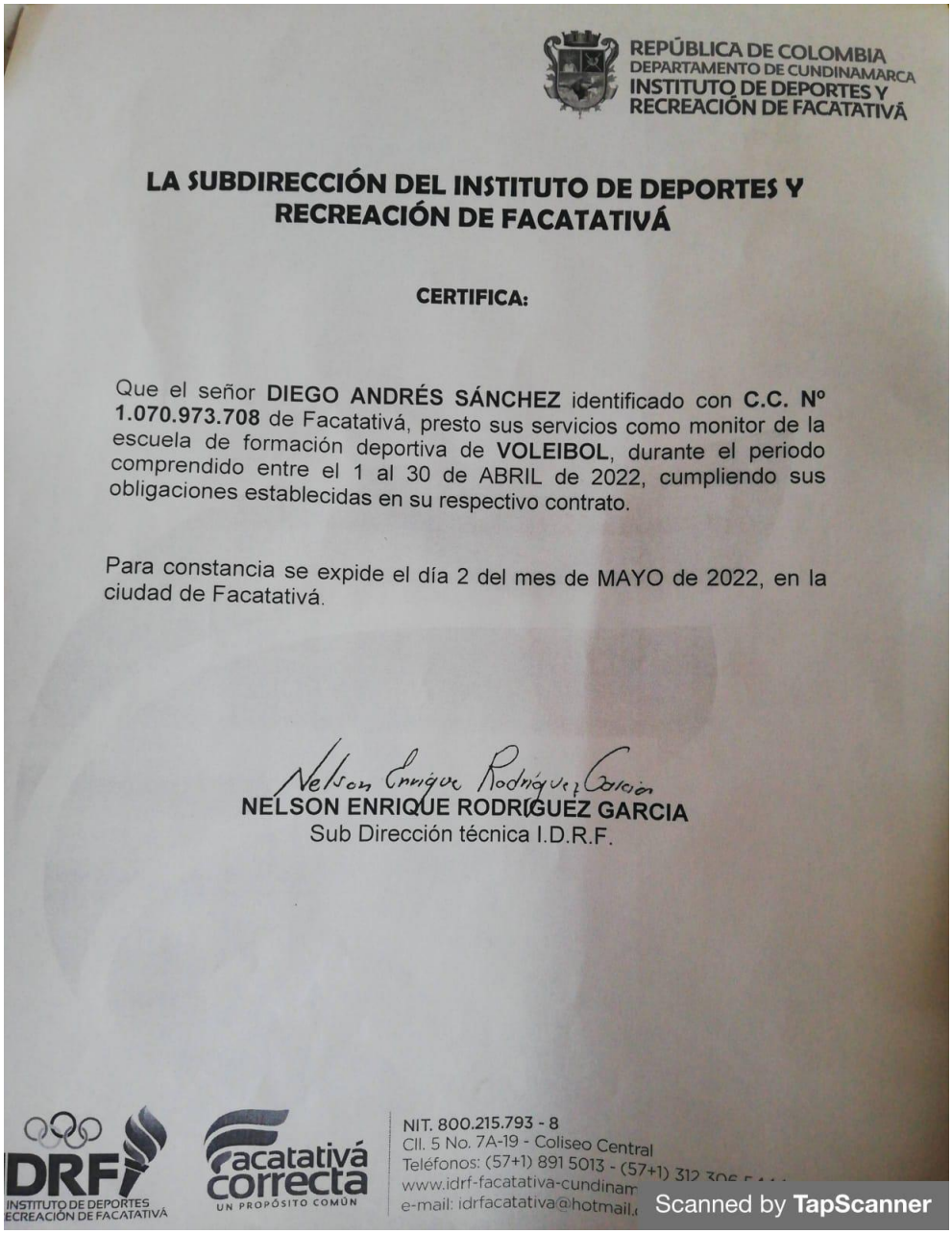
MES				MAYO		**MUNICIPIO: FACATATIVA**			
LUGAR:				VILLA OLIMPICA / SANTA ISABEL		**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES	JUEGO LIMPIO			X			
			DISCIPLINA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

FIRMA FORMADOR

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

LOS TEST QUEDAN APALAZADOS PARA EL MES DE MAYO SEGÚN CPACITACION

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10



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

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

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

Para constancia se expide el día 2 del mes de MAYO de 2022, en la ciudad de Facatativá.

Nelson Enrique Rodríguez García

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

IDRF INSTITUTO DE DEPORTES RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN
NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306
www.idrf-facatativa-cundinam
e-mail: idrfacatativa@hotmail.

Scanned by TapScanner

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

Apoyé la actividad de la secretaria de desarrollo agropecuario sobre la recolección de datos de los damnificados por la ola invernal en Facatativá Sábado 30 abril. 8:00 am Facatativá	

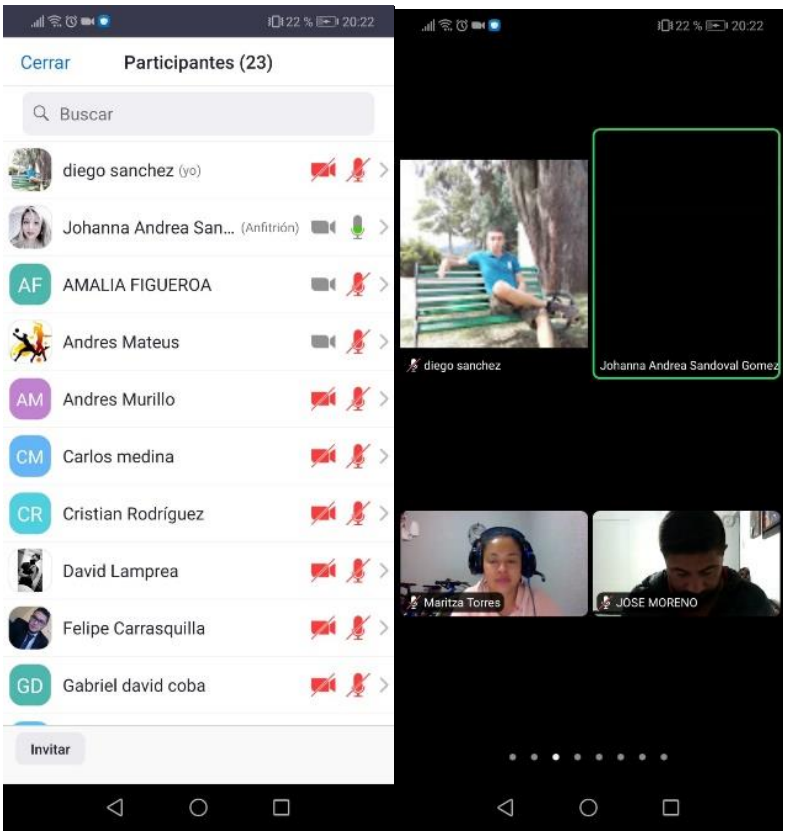
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

Reunión virtual del día 20 de abril a las 4:30 pm

Planeación y seguimiento de la cobertura poblacional.



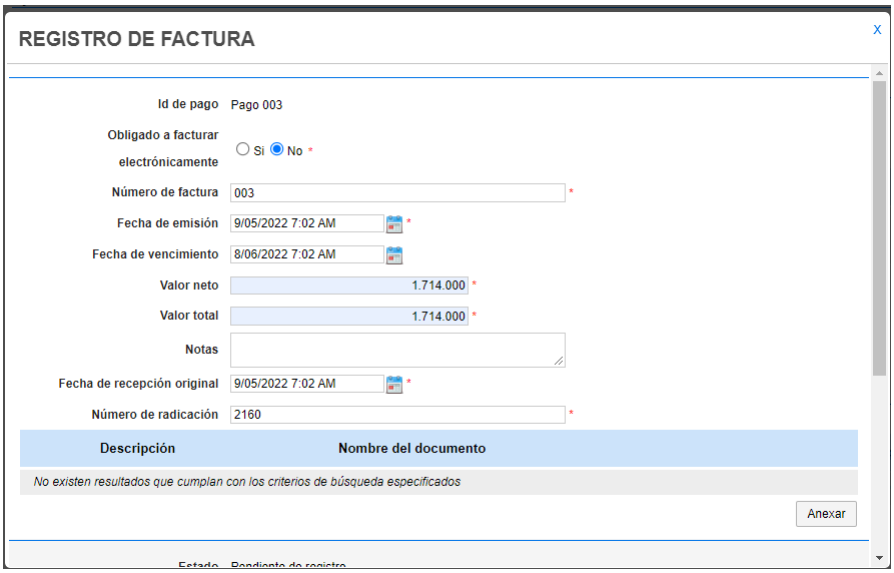
Reunión del día 25 de abril, entrega de informe a las 8:00 pm.



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

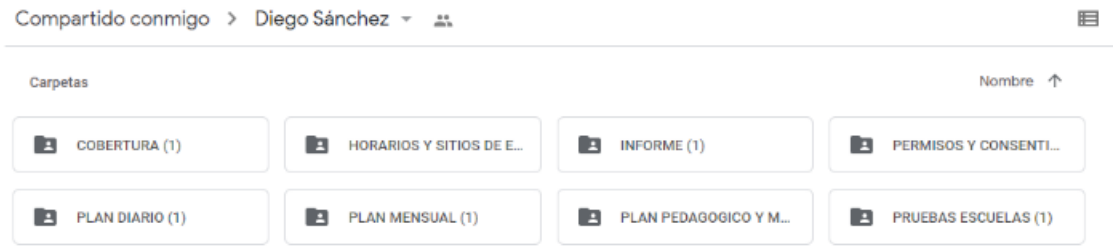
Entregaré debidamente diligenciado el formato FUID al área de archivo en el momento que requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



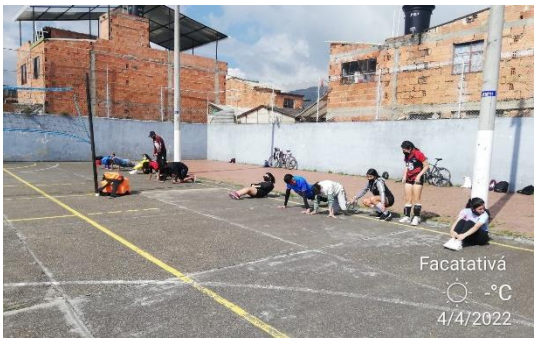
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

Presentación de la información del mes, el día 2 de mayo por el drive.



INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR: 6 ABRIL COMPLEJO DEPORTIVO FACATATIVÁ	**FECHA Y LUGAR:** 6 ABRIL COMPLEJO DEPORTIVO FACATATIVÁ
	
FECHA Y LUGAR: 20 ABRIL COMPPLEJO DEPORTIVO FACATATIVÁ	**FECHA Y LUGAR:** 11 MAYO SANTA ISABEL

FUNDAMENTACION	

	
FECHA Y LUGAR: 13 ABRIL, SANTA ISABEL	**FECHA Y LUGAR:** 4 ABRIL COMPLEJO DEPORTIVO FACATATIVÁ
	
FECHA Y LUGAR: 18 ABRIL COMPLEJO DEP	**FECHA Y LUGAR:** 11 ABRIL COMPLEJO DEP
PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 6 ABRIL COMPLEJO DEPORTIVO FACATATIVÁ	**FECHA Y LUGAR:** 4 ABRIL SANTA ISABEL
	
FECHA Y LUGAR: 11 ABRIL SANTA ISABEL	**FECHA Y LUGAR:** 25 ABRIL SANTA ISABEL