EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE 05 - CTO 081 -2022			
Nombre del contratista	KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ		
Número de identificación	1073168994	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01 AL 30 MAYO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000493
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**		
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:		

OBLIGACIÓN 1

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.**





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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVA DE VOLEIBOL

MUNICIPIO DE GUAYABAL DE SIQUIMA

FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ

2022.

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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

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

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada

uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente:

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

• Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985

• Acuerdo 058 de 1991

• Resolución 001909 de 1991

• Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

• Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

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

OBJETIVOS

GENERAL

- Fomentar la práctica del voleibol y la formación en valores propiciando espacios deportivos y recreativos en la provincia del Magdalena Centro tanto en zonas rurales como urbanas, el cual dará las posibilidades de participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y

perfeccionamiento en esta disciplina, potenciando así las capacidades físicas, la condición técnica y táctica de los mismos.

ESPECÍFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Provincia de Magdalena Centro

Gobernación de CUNDINAMARCA

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

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



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

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

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Historia del Voleibol

Creador:



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

Originado en YMCA College en Springfield Estados  Unidos.

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

ORGANIZACIÓN Y AUTORIDADES





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

DIMENSIONES *Y ALTURAS DE RED*

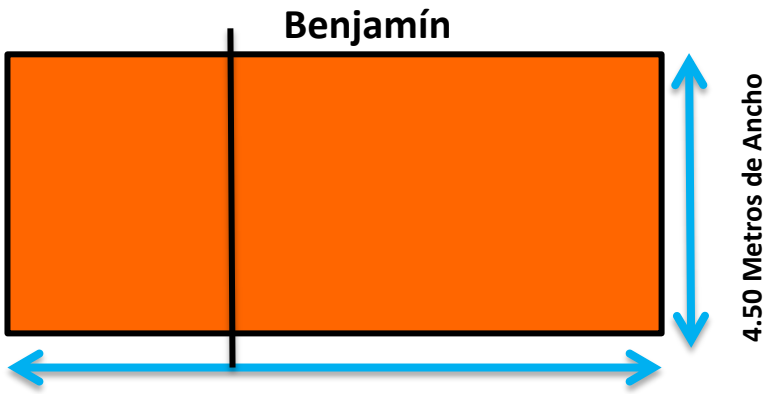
MASCULINO	*FEMENINO*

Benjamín	**1.00 cm**
Pre infantil	**1.80 cm**
Infantil	**2.35 cm**
Menores	**2.43 cm**
Juvenil	**2.43 cm**
Sub 21	**2.43 cm**

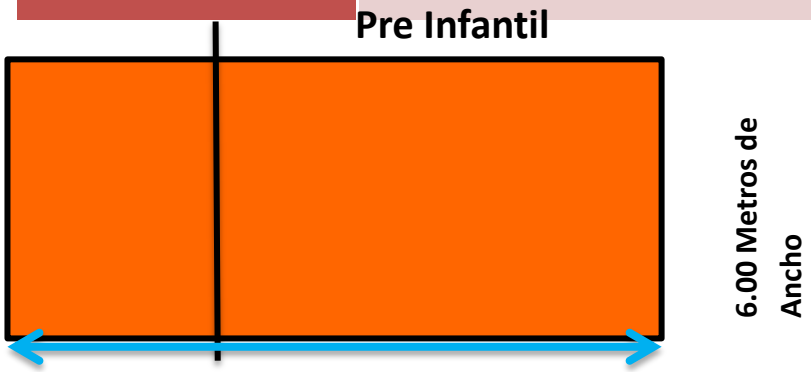
Sub 23	**2.43 cm**
Mayores	**2.43 cm**

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

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



Pre Infantil	
Sets a Jugar	2 set de 3 ganados
Diferencia de Puntos	2 o más puntos
Permutas	No hay, el sistema de juego es 6 – 0
Jugadores en Campo	4 jugadores en juego
Puntos totales	25 o más según sea



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

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

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

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

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

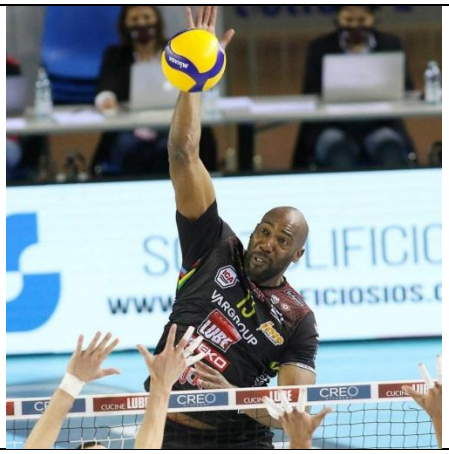
Libero

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

TIPOS DE JUGADORES

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

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

	cambio, cambio de ritmo, tiempista, bloqueo dirigido, ataque táctico

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

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

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

ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

TEMAS Y CONTENIDOS

TÉCNICA	
GOLPE DE ANTEBRAZO	Golpe de Antebrazo
	Recepción Golpe de Antebrazo
	Defensa Golpe de Antebrazo
	Pase de Colocación - Golpe de Antebrazo
	Golpe a 1 brazo
GOLPE DE DEDOS	Golpe de dedos
	Golpe de dedos para pase al ataque
	Golpe de dedos en recepción
	Golpe de dedos en defensa
	Golpe de dedos a una mano
	Servicio de seguridad

SERVICIO	Servicio Flooting (De tenis)
	Servicio en Suspensión (De Potencia)
	Servicio Táctico
	Servicio de Responsabilidad
REMATE – ATAQUE	Remate Zona Ofensiva
	Remate Zona Zaguera
	Remate Táctico
	Remate Diagonal Larga y Corta
	Remate en Paralela Larga y Corta
BLOQUEO	Bloqueo Sencillo
	Bloqueo Doble y triple
	Bloqueo táctico
	Bloque de Responsabilidad
	Bloqueo de Colaboración
PLANCHAS Y CAÍDAS	Plancha con deslizamiento
	Plancha “Caida de la hoja”
	Rollo lateral a la derecha
	Rollo lateral a la izquierda
	Defensa y caída lateral

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

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

POSICIONES DE JUEGO	El Opuesto
	El Líbero
	Roles y Funciones

FÍSICO	
Preparación Física General	Fuerza
	Resistencia
	Flexibilidad
	Velocidad
	Capacidades Físicas Coordinativas
Preparación Física Especial	Tren Superior
	Tren Inferior
	Pliometría
	Entrenamiento de la Fuerza Aplicado
	Manifestaciones de cada capacidad
Prevención	Propiocepción
	Fortalecimiento Articular y Ligamentario
	Psicológico
	Entrenamiento en Altura
	Fuerza

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

METODOLOGÍA DE TRABAJO

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

La metodología de trabajo para la escuela de formación deportiva y recreativa de Voleibol que atenderá la provincia del Magdalena centro, responderá a parámetros pedagógicos, metodológicos didácticos y evaluativos en torno al proceso de formación de los niños niñas y adolescentes de cada provincia, respetando los ritmos de aprendizaje abordando contenidos y competencias que sean coherentes y pertinentes al acto de enseñanza o entrenabilidad según corresponda. Así mismo las dinámicas y lúdicas aplicadas a cada una de las sesiones de clase contemplan formas variadas de enseñar como el uso de pre deportivos como el "Atrapa Voley", formas jugadas entre otros para las categorías de iniciación (Benjamín – Pre infantil o Mini), permitiendo el fácil aprendizaje del deporte por parte de los niños.

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

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

Finalmente, y no menos importante, a cada niño, niña y adolescente de que pertenezca a la escuela se le realizaran unas evaluaciones (Test) estandarizados por Indeportes

Cundinamarca, buscando identificar posibles talentos deportivos para la disciplina. Estas evaluaciones se realizarán en tres (3) momentos, la primera una evaluación diagnostica, una segunda evaluación de control y una tercera que arrojara los resultados finales del proceso de entrenamiento o de enseñanza – aprendizaje.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Parte de los procesos de mejoramiento y optimización de las escuelas de formación deportivas y recreativas de Voleibol para la provincia Magdalena Centro es poder testear y/o evaluar los niños, niñas y adolescentes de cada municipio, esto con el fin de identificar posibles talentos deportivos que a la postre puedan significar el logro deportivo para el municipio, provincia, departamento o el país, pero que no solo beneficie a la zona sino que en prospectiva pueda llegar a significar un beneficio y una vida para el atleta. Es por esto que Indeportes Cundinamarca y cada uno de sus comités estipula que a cada deportista que haga parte de los programas deportivos se le deben practicar unos test que posibiliten poder identificar las capacidades, habilidades y destrezas más relevantes en cada atleta y en un futuro inmediato como poder potenciarlas y llevarlas a un mejor término deportivamente hablando.

Dicha evaluación se práctica en tres (3) momentos:

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Formato de Actividades

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

MALLAS CURRICULARES



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA LOGRA DIFERENCIAR EL TIPO DE HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA EJECUTAR ACCIONES DE JUEGO TOMANDO LA DECISION MAS ACERTIVA
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	EL NIÑO RECONOCE SU CUERPO Y EL ELEMENTO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	AUMENTAR DE MANERA PROGRESIVA EL RANGO DE ELONGACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES
						ESTATICA	AFIANZAR LOS GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS, DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS	FORMA POSTURAL	REALIZA UN TRIANGULO CON LA MANOS Y DEDOS Y HACE UNA FLEXION PARA RECIBIR EL BALON Y UNA EXTENSION PARA LANZARLO
						COGE Y LANZA EL BALON	COGE Y LANZA EL BALON SIN DEJARLO CAER
						SOLO CON LOS DEDOS	RECIBE EL BALON SOLO CON LAS MANOS Y LO LANZA DE LA MANERA MAS RAPIDA U EFECTIVA
						CONTROL DE BALON	REALIZA CONTROLES DE BALON CONTINUOS EN PASE DE DEDOS
						VOLEA	PASE DE DEDOS CONTINUO CONTRA EL MURO Y CON UN COMPAÑERO
				2	PASE DE ANTEBRAZO	UN GOLPE A LA VEZ	REALIZA LANZAMIENTO DE BALON AL AIRE Y GOLPEA CON EL ANTEBRAZO
						DOMINIO DE BALON	EJECUTAR EN PASE DE ANTEBRAZOS CONTROL DE BALON 1,2,3,4 SIN DEJAR CAER EL BALON
						DESPLAZAMIENTOS EN ANTEBRAZOS	DESARROLLAN MOVIEMNTOS DE DESPLAZAMIENTOS CON PASE DE ANTEBRAZOS POR PAREJAS E INDIVIDUAL
						POR PAREJAS GOLPE DE ANTEBRAZO	REALIZAN UNA SERIE DE GOLPES, HACIENDO LA MAYOR CANTIDAD SIN DEJAR CAER EL BALON
						POR PAREJAS EN LA MALLA	PASA EL BALON POR ENCIMA DE LA RED CON UN GOLPE DE ANTEBRAZO
				3	SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE A MANO BAJA DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE A MANO BAJA O DE SEGURIDAD	SAQUE DE SEGURIDAD DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DE SEGURIDAD	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION	REALIZAR EL SAQUE A MANO BAJA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA ACCION DE TOCARLA Y NO DEJAR CAER EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO
						DIMENSIONES DEL CAMPO	APRENDE LA FORMA Y PARTES DE LA CANCHA DE VOLEIBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTIDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						ASEO CORPORAL	SE PRESENTA DE MANERA LIMPIA Y RESPETUOSA PARA A PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	ADQUIERE EL HABITO CON EL CONSUMO DE FRUTA Y BUENA HIDRATACION DURANTE LAS PRACTICAS DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	LLEVA LA INDUMENTARIA ACORDE A LA PRACTICA DEPORTIVA Y BRINDA EL RESTO POR EL USO DEL MISMO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
						ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	FORTALECER EL COMPROMISO COMO HABITO ACCIONES INDIVIDUALES COMO GRUPALES.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJAPAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASAN POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE CONGELADO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UNO PATEARA UN TARRO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION FINA VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DE
						LLANTAS 0 AROS	CADA PIE ENTRAPA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	DEBERA SORTEAR LOS CONOS SIN TUMBARLO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CIRCUITO DE OBSTACULOS	REALIZAR RECORRIDOS A TRAVES DE UNA PISTA DE OBSTCULOS
						VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 6 VS 6 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALON Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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

"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	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA TIENE CONOCIMIENTO DEL GESTO DE DOBLE CONTACTO, PARA EVITAR FALTAS.
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	RESPONDE DE MANERA ADECUADA ANTE LA CARGA FISICA DURANTES PARTIDOS ETENOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	PIA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
						FUERZA EXPLOSIVA	POTENCIAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y FUERTES EN ACCIONES Y TIEMPOS DETERMINADOS
						FUERZA ISOMETRICA E ISOTONICA	REALIZAR ACCIONES ISOMETRICAS PARA MEJORAR LA FUERZA EN MIMEBROS SUPERIORES E INFERIORES
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	MANTIENE EL EQUILIBRIO, SIN EFECTAR LA ELONGACION DEL MOVIMIENTO ARTICULAR
						ESTATICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR UNA TECNICA ADECUADA PARA EVITAR LESIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE DE DEDOS EN SUSPENSION	GESTO TECNICO	APRENDE LA FORMA ADECUADA DE POSICIONAR EL CUERPO PARA LA EJECUCION DEL PASE EN SUSPENSION
						DOMINIO DE BALON	PASE DE VOLEA EN TRENZA Y POR PAREJAS POR ENCIMA DE LA RED EN SUSPENSION
						DESPLAZAMIENTOS CON VOLEA EN SUSPENSION	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y ANTERO POSTERIORES CON VOLEA EN SUSPENSION POR PAREJAS
						VOLEA POR ENCIMA DE LA RED	EJECUTA EL PASE DE VOLEA POR ENCIMA DE LA RED CON LANZAMIENTO DE CAMPO CONTRARIO
						VOLEA DE ARMADO EN ZONA DELANTERA	EJECUTAR EL PASE DE ARMADO EN DEDOS EN SUSPENSION EN POSICIONES 2,3 Y 4
				2	PASE DE ANTEBRAZO	TECNICA	FUNDAMENTACION DE LA EJECUCION DEL GESTO TECNICO
						DESPLAZAMIENTOS POR PAREJAS	REALIZAN DESPALZAMIENTOS LATERALES Y ANTEROPOSTERIORES CON PASE DE ANTEBRAZOS
						PASE DE ANTEBRAZOS POR ENCIMA DE LA RED	PASA EL BALON PR ENCIMA DE LA RED EN ANTEBRAZOS CON LANZAMIENTO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO
						CIRCUITO	EJECUTAR EL CIRCUITO DE RECEPCION EN DOS CAMPOS
						RECEPCION	REALIZA ACCIONES DE RECIBO DE BALON DE CAMPO CONTRARIO EN FORMA PARALELA Y DIAGONAL
				3	SAQUE POR ARRIBA O A MANO ALTA	GOLPEO DE BALON A MANO ALTA	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 6 MTS
						SAQUE POR ARRIBA EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE POR ARRIBA DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE FLOOTING DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE FLOOTING CON PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE POR ARRIBA CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
				4	SAQUE FLOOTING	GOLPEO DE BALON EN FLOOTING	SAQUE FLOOTING DESDE LOS 3 MTS
						SAQUE FLOOTING EN DIFERENTES DISTANCIAS	SAQUE FLOOTING DESDE 3 Y 6 MTS
						SAQUE DESDE LINEA FINAL	SAQUE DESDE 9 MTS
						SAQUE DE PRECISION DESDE LINEA FINAL	REALIZAR EL SAQUE FLOOTING CON OBJETIVOS EN CAMPO CONTRARIO
						SAQUE FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO	FLOOTING DIAGONAL Y PARALELO
				5	ATAQUE	RECONOCER LOS PASES DE ENTRADA	MECANIZAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA EJECUCION DEL ATAQUE
						SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS	REALIZAR DA CARRERA Y EL SALTO DE ATAQUE POR PAREJAS DONDE UNO SOSTIENE EL BALON Y EL OTRO DEBE GOLPEARLA
						SALTO DE ATAQUE EN LA RED CON BALON	LANZAMIENTO DE BALON POR 4 Y EJECUCIÓN DEL ATAQUE EN LA RED
						ATAQUE INDIVIDUAL	LANZAMIENTO DE BALON DE FORMA INDIVIDUAL EJECUTANDO EL ATAQUE EN ZONA DELANTERA
						ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	DESARROLLAR LA ACCION DE ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO POR 2 Y 4
		TACTICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ARMADO EN SUSPENSION	Pase de dos en suspensión a las diferentes posiciones de	lograr la efectividad del pase al juego rapido
						Pase de dedos en supensión con toque a una mano	fortalecer el engaño en el salto para efectuar toque a una mano
						pase de armado en b1	Generar acciones de juego grupales con posibilidades de ataques en varias posiciones y engaño al bloqueo contrario
				2	ATAQUE DIAGONAL Y PARALELO	Ataques diagonales con bloqueos dobles	Ejecuta eficazmente los ataques diagonales a 4 y 5 del campo contrario evadiendo el bloqueo o rozando el balón contra el bloque.
						ataques paralelos con bloqueos dobles	Ataca el balón hacia los paralelos de 5 y 1 por el lado del bloqueo con precisión
						ataques paralelos con baloneo rapidos y bloqueo individual	Realiza ataques rapidos engañando el bloqueo individual con el cambio de dirección del balón sin ser detenido por la acción defencriva de forma eficaz
				3	Pase de antebrazos rollos y caidas	Ejecuta trabajos de parejas para cubrir el balón que se daña	Realiza acciones agiles y explosivas para defender un balón
						Ejecuta trabajos de parejas para mejorar atrás y caidas laterales para	Ejecuta de manera adecuada el recibo en antebrazos con rollo hacia atras
							realiza planchas para rescatar balones lejanos de forma correcta
						Ejercicios de defensa del ataque paralelo recibiendo con una mano ejecutando caida lateral	Defiende el paralelo con una mano realizando un seminrollo para retornar su posicion de defensa de forma oportuna
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	EL VOLEIBOL	NARRACION EN FORMA DE CUENTO
						INICIOS DE VOLEIBOL EN COLOMBIA	VIDEOS
						CAMBIOS DEL JUEGO CON EL TIEMPO	VIDEOS Y NARRACION
				2	REGLAMENTACION	DOBLE GOLPE	DOS SUPERFICIES TOCAN EL BALON UNA PRIMERA QUE LA OTRA
						DIRIGIDA	CUANDO LEVANTAS O ARRASTRA UN BALO SIN GOLPEARLO
						TENTATIVA DE SAQUE	RECONOCE LA FUNCION DE CADA UNO DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO AL MOMENTO DE SACAR EL BALON O ATRAPARLO EN EL SAQUE PARA NO REALIZARLO
						ZAGUERO AL ATAQUE	RECONOCE LA FUNCION DEL ZAGUERO AL ATAQUE Y DETERMINA LA ACCION DE ATAQUE QUE GENERA ESTA FALTA AL REGLAMENTO
						ROTACION	RECONOCE LA ROTACION Y EL MOMENTO DE EJECUTARLA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE ANTEBRAZO
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
						HIMNOS Y SIMBOLOS PATRIOS	RECONOCE EL HIMNO DE CUNDUNAMARCA Y SU MUNICIPIO, COMO LOS COLORES DE LA BANDERA DEL MUNICIPIO
						NOMBRES SERVIDOR PUBLICO MUNICIPIO	RECONOCE EL NOMBRE DE SU ALCALDE Y ALGUNOS COLABORADORES DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERSONA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA VERDAD, LA DECENCIA Y LA HONRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESSCANSOS OPORTUNOS Y EFECIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	ASUME DE MANERA AUTONOMA REFLEXIONES QUE CONLLEVAN A SU CRECIMIENTO PERSONAL
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SALUDOS CON PARTES DEL CUERPO	formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas, y pedir que se vayan dando la mano con diferentes partes del cuerpo y de forma. Pide que se presenten, digan cuándo y dónde su nombre, qué hace, que le gusta y que no le gusta.
						PEDRO LLAMA A PABLO	lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren, memorizar rostros y actitudes divirtidos en los participantes.
						ME PICA	nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos. EVALUACIÓN: se verá si la persona ha ha cumplido con
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SEA TOCADO QUEDA ESTE CONGELADO SIN PODER MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UNO SE QUEDA CON LA PELOTA Y LANZA A LOS DEMAS QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSE
						CADENTA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA UNA CUALIDAD O VALOR DE UN COMPAÑERO	COORDINACION VISO-MANUAL
						MIMO EXPLICO O ME DOY A ENTENDER SIN HABLAR	LEGUAJE COORPORAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DE CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE
						LLANATAS O AROS	FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	VOLEIBOL CON COSTALES	JUGAR 8 VS 8 DONDE CADA PAREJA TIENE UN COSTAL Y DEBERAN ATRAPAR EL BALÓN Y LANZARLO A CAMPO CONTRARIO SIN DEJARLO CAER
						CARRUSEL DE JUEGO POR TRIOS	JUEGO RECREATIVO POR TRIOS DE CANCHA GANA

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.

INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:			VOLEIBOL SALA						
MUNICIPIO:			GUAYABAL DE SIQUIMA						
NOMBRE DEL FORMADOR:			KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO		INICIACIÓN		INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		*Vereda El Trigo*		*Vereda El Trigo*				
11:00 am a 1:30 pm	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		Vereda El Trigo		Vereda El Trigo				
1:00 pm a 3:00 pm	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
3:00 pm a 5:30 pm	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		*Coliseo de Guayabal*		*Coliseo de Guayabal*				
5:30 pm a 7:30 pm	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		*Coliseo de Guayabal*		*Coliseo de Guayabal*				

PERFECCIONAMIENTO



INICIACIÓN






FUNDAMENTACIÓN






4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios 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 beneficiarios 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.



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

EFICIAD	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
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
0 AÑOS															0
1 AÑOS	2	8	2		3	5									10
2 AÑOS	7	5		7		5									12
3 AÑOS	12	5		12		5									17
4 AÑOS		7				7									7
5 AÑOS		8				8									8
6 AÑOS		2			2										2
7 AÑOS															0
OTALES	21	35	2	19	5	30									56



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

N..	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	Luira Fernanda Ramera Gratoral	3212604638		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
2	Karen zaray Sanchez Vela	3164103640		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
3	Estefani Mariangel Velaza	3143701365		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
4	Samuel David Zuleta Barrera	3132515755		0					0		0					0		0			0		0		0			0		0			11	0	11	0%
5	Jhan Alex Gonzalez Amarto qui	3104567890		0					0		0					0		0			0		0		0			0		0			11	0	11	0%
6	Juan Steban Medina Guzman	3112345123		0					0		0					0		0			0		0		0			0		0			11	0	11	0%
7	Jare Gabriel Ramera Martinez	3210987534		0					0		0					0		0			0		0		0			0		0			11	0	11	0%
8	Karol Valentina Aguirre Cristancha	3229053160		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
9	Johan Stivon Amaya Lopez	3102262982		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
10	Paula Julieth Amaya Lopez	3155472804		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
11	Kevin Andrez Corpo de z Sariana	3208682626		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
12	Sergia Steban Cristancha	3161892448		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
13	Jarmin Larena Cubillar Vanegar	3115102270		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
14	Faiber David Diaz Farera	3168312092		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
15	Omar Santiaga Galinda Mendaza	3221521914		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
16	Arly Dayanna Gamboa Rocha	3174731736		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
17	Jader Emigdio Gamboa Rocha	3127941558		1					0		0					1		1			0		1		0			1		1			11	7	4	64%
18	Lina Maria Gamez Ospina	3181151380		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
19	Laura Alejandra Amarto qui	3134361202		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
20	Andrez Felipe Guzman Bernal	3187571024		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
21	Juan Felipe Parra Beltran	3140780846		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
22	Duvan Felipe Parra Prieta	3193990668		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
23	Maria Camila Parra Mendaza	3147200490		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
24	Albeira Ramirez Rueda	31300410312		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
25	Mabel Geraldine Rocha Raza	3153620134		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
26	Marlan Stid Ramera Martinez	3206829956		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
27	Laura Tatiana Salamanca Rinr	3160039778		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
28	Yilber Andrey Sariana Cartilla	3113249600		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
29	Maria Jare Sariana Rivera	3166459422		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
30	Eduarda Cardara Tavera	3119669244		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
31	Cristian Camila Corpo de z Ramera	3172879066		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
32	Elizabeth Escabar Silva	3226088888		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
33	Julian Andrey Hernandez Fuertes	3179298710		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
34	Jare Danila Hernandez Sariana	3132508532		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
35	Paula Michelle Pinilla Alfara	3185718354		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
36	Lina Mayerly Sanchez Cartrillan	3238928176		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
37	Nickal Mariana Zambrana Carter	3192137998		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
38	Paula Andrea Zamudia Rueda	3145247820		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
39	Johan Smith Garcia Burtar	3198557642		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
40	Juana Valentina Giralda Rocha	3151767464		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%
41	Maria Fernanda Perez Villada	3004977286		1					1		1					1		1			1		1		1			1		1			11	11	0	100%

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

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
Emily Paola Barrera Prada	3105678904		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		10	10	0	100%
Edith Carolina Cristrancho	3114567281		0					0		0			0		0		0					0		0					0		0		10	0	10	0%
Maria Fernanda Diaz Castiblanco	3219876544		1					1		1			1		1		1					1		1					0		1		10	9	1	90%
Sara Fernanda Figueredo Gordillo	3145889900		1					1		0			1		0		1					1		0					1		1		10	7	3	70%
Daniela Sofia Otavo Lopez	3105330514		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		10	10	0	100%
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!

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

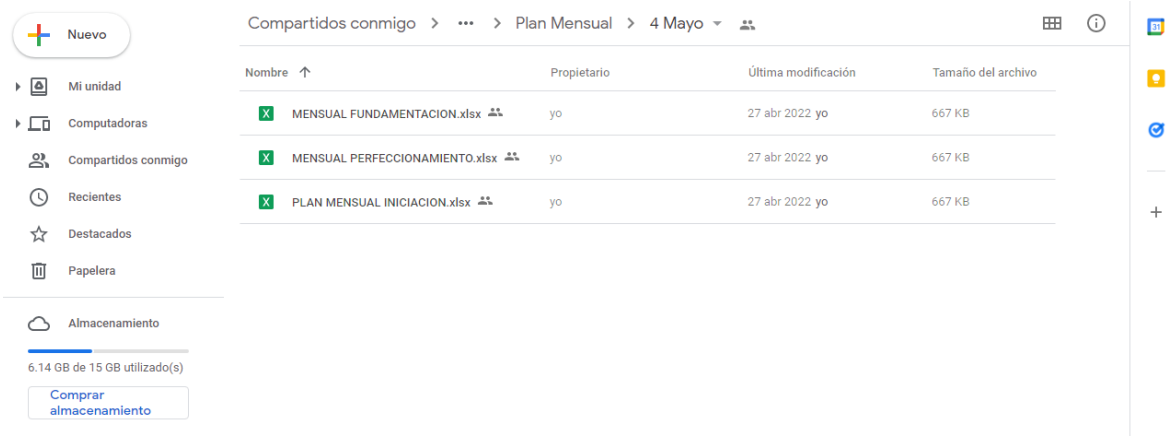
NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
Lorena Arevalo Burgos	3213364403		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
Karen Daniela Cristancho	3214589060		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
Paula Andrea Hernandez Gongora	3139876209		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
Luisa Fernanda Romero Barrera	3115788363		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
Laura Jimena Soriano Castillo	3009044266		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
Laura Nataly Amaya Lopez	3042300169		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
karen Gisell Otavo Lopez	3105330514		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
Maria Fernanda Zamudio Rueda	3016785432		1					1		1			1		1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%

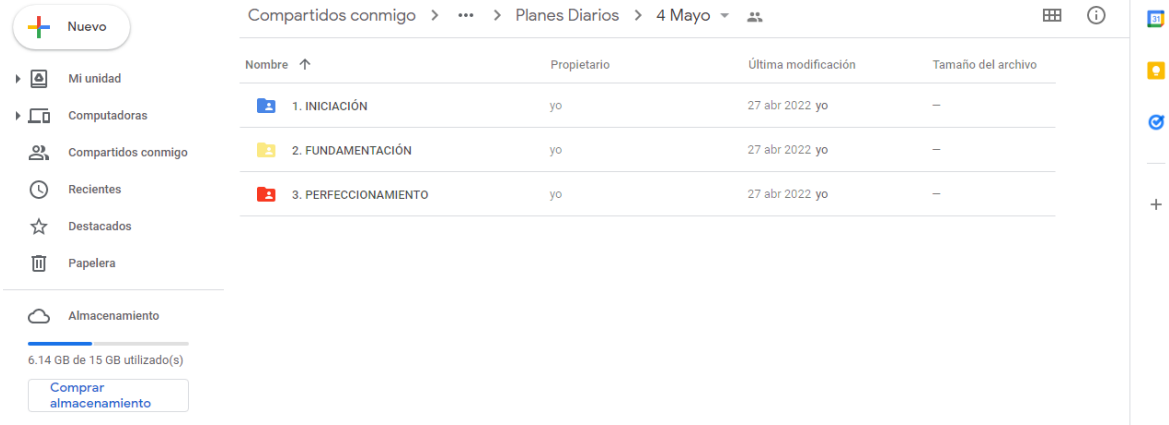
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.





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

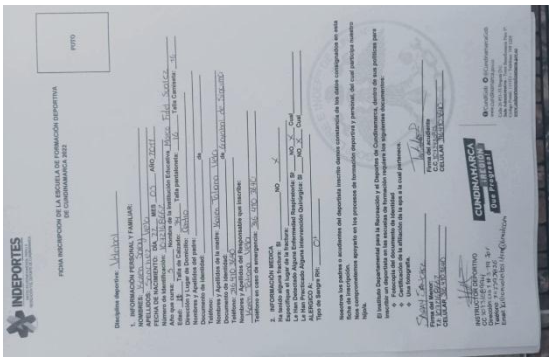

Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
6.14 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > Plan Mensual > 4 Mayo
Nombre
Propietario
Última modificación
Tamaño del archivo
MENSUAL FUNDAMENTACION.xlsx yo 27 abr 2022 yo 667 KB
MENSUAL PERFECCIONAMIENTO.xlsx yo 27 abr 2022 yo 667 KB
PLAN MENSUAL INICIACION.xlsx yo 27 abr 2022 yo 667 KB

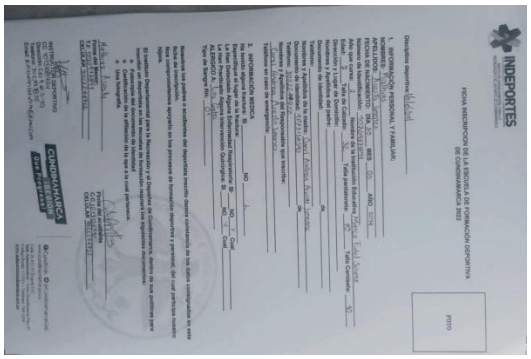

Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
6.14 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > Planes Diarios > 4 Mayo
Nombre
Propietario
Última modificación
Tamaño del archivo
1. INICIACIÓN yo 27 abr 2022 yo –
2. FUNDAMENTACIÓN yo 27 abr 2022 yo –
3. PERFECCIONAMIENTO yo 27 abr 2022 yo –


Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
6.14 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > 4 Mayo > 2. FUNDAMENTACIÓN
Nombre
Propietario
Última modificación
Tamaño del archivo
SEMANA 1.xlsx yo 27 abr 2022 yo 722 KB
SEMANA 2.xlsx yo 27 abr 2022 yo 674 KB
SEMANA 3.xlsx yo 27 abr 2022 yo 734 KB
SEMANA 4.xlsx yo 27 abr 2022 yo 736 KB
SEMANA 5.xlsx yo 27 abr 2022 yo 731 KB

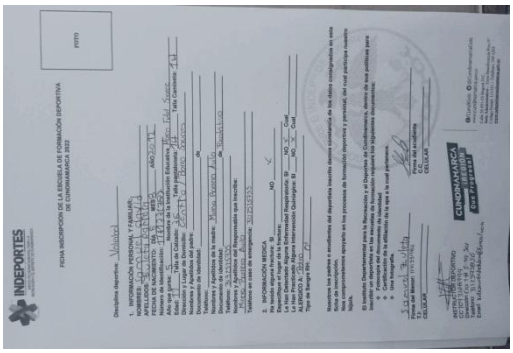
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

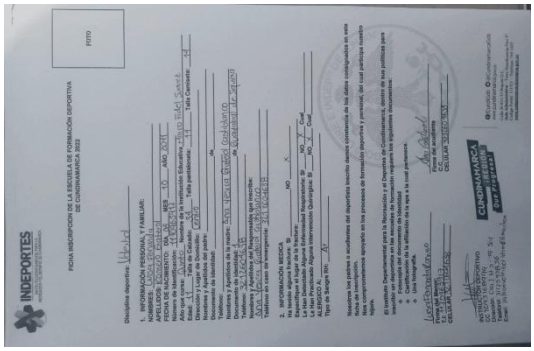
INICIACIÓN



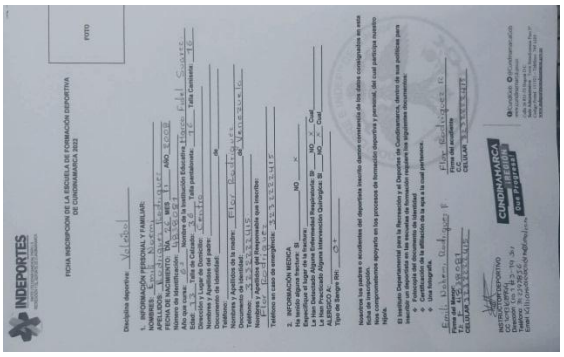


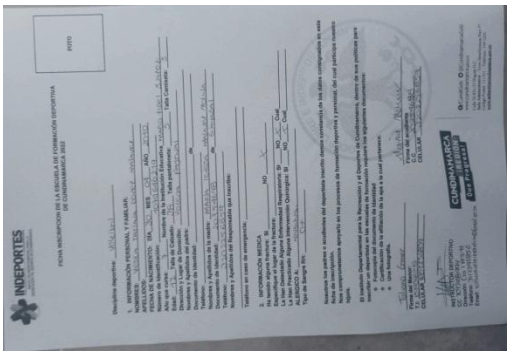
FUNDAMENTACIÓN





PERFECCIONAMIENTO





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 ella



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**	**MUNICIPIO: GUAYABAL DE SÍQUIMA**			
LUGAR:				**VEREDA EL TRIGO**	**HORARIO DE PRACTICA:** MARTES Y JUEVES DE 11:00 am a 1:00 pm			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	BLOQUEO					
			BLOQUEO EN DETÉN					
			LOQUEO CON DESPLAZAMIEN					
			BLOQUEO A UN BRAZO					
		ELEMENTOS TÁCTICOS	BLOQUEO RESPONSABILIDAD					
			BLOQUEO COLABORACIÓN					
			BLOQUEO TRIPLE					
			BLOQUEO DEFENSIVO					
			BLOQUEO DE JUEGO					
			BLOQUEO TÁCTICO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**	**MUNICIPIO: GUAYABAL DE SÍQUIMA**				
LUGAR:				**GUAYABAL DE SÍQUIMA**	**HORARIO DE PRACTICA:** MARTES Y JUEVES DE 5:00 - 7:00 pm				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCION						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE DE ANTEBRAZO						
			GMB						
			GOLPE BAJO						
		ELEMENTOS TACTICOS	GMB RECEPCIÓN						
			GMB DEFENSA						
			GMB GESTIÓN						
			GMB TÁCTICO						
			GMB ATAQUE						
			GMB PASE						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA**				
LUGAR:				GUAYABAL DE SIQUIMA		**HORARIO DE PRACTICA:**	Martes y Jueves 9:00 - 11:00 am			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**				**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCION							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO DE SEGURIDAD							
		ELEMENTOS TACTICOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO							
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07-jun**	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SÍQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión:2**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Killian Jashin Morales López				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos						
Objetivo Especifico: Reconocer el posicionamiento de los pies y manos para golpear el balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Lanzamiento de balon al aire por encima de la red y atraparlo con las manos sin dejarlo caer	Acoplamiento	**x**	20	
2. Acostado en linea de 3 mts se levanta y atrapa el	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y atrapar el balón con los dedos con posici	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando un control	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear el balón con antebrazo	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-jun	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SÍQUIM**	**Hora:9:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

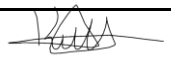
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicios de lanzamientos de balón al aire y	Acoplamiento	**x**	20	
2. Lanzamientos de balón al aire y desde la posición	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07-mar**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABL DE SIQUIMA**	**Hora:8:00**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09-jun**	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SÍQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: KILLIAN MORALES				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

Objetivo Especifico: Controlar el baló en dedos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-jun**	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SÍQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar el pase de dedos en posicion media						
Objetivo Especifico: Aprender a golpear el balón en posicion media						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16-jun**	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el pase de dedos

Objetivo Especifico: Desplazamientos en pase de dedos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el pase de dedos

Objetivo Especifico: Ejecutar el pase de dedos en desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23-jun**	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con desplazamientos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar el pase de dedos encima de la red					
Objetivo Especifico: Golpear el balón en en dedos diferenciando la altura del pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana:4**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de dedos a campo contrario

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: KILLIAN MORALES			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos						
Objetivo Especifico: Aprender a posicionar los brazos para la ejecución del pase						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07-jun**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión:2**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Killian Morales				**N° de deportistas: 4**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

Objetivo Especifico: Reconocer el posicionamiento de los pies y manos para golpear el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Lanzamiento de balon al aire por encima de la red y atraparlo con las manos sin dejarlo caer	Acoplamiento	**x**	20	
2. Acostado en linea de 3 mts se levanta y atrapa el	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y atrapar el balón con los dedos con posici	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando un control	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear el balón con antebrazo	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: KILLIAN MORALES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

Objetivo Especifico: Controlar el baló en dedos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 18 mts transportando cono	Fuerza	Maxima			
2. Carrera de 36 mts con conos en grupos iguales		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de dedos en posicion media

Objetivo Especifico: Aprender a golpear el balón en posicion media

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Aprender el pase de dedos

Objetivo Especifico: Desplazamientos en pase de dedos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos laterales largos con detención y	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas en desplazamientos	**x**		**10**	
3. Control pase por encima de la red por parejas	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos anter	**x**		**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender el pase de dedos

Objetivo Especifico: Ejecutar el pase de dedos en desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Salto de bloqe desplazamiento a lines de 3 mts y	**x**		**10**	
2. Salto por encima del cono desplazamiento	**x**		**10**	
3. Desplazamiento de linea final a linea de 3mts y	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos anter	**x**		**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Ejecutar el pase de dedos con desplazamientos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: Guayabl de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

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

Objetivo Especifico: Golpear el balón en dedos diferenciando la altura del pase y la precision

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de dedos a campo contrario

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02-jun**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: KILLIAN MORALES				**N° de deportistas:10**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos							
Objetivo Especifico: Aprender a posicionar las brazos para la ejecución del pase							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar el pase adelante							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Compañerismo	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y golpear el balon contra el muro distancia	**x**		**10**	
2. Control pase por parejas encima de la red	**x**		**10**	
3. Desplazamiento adelante con salto control pase	**x**		**15**	
4. Dominio de balon contino al lado de la red de for	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 11:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: KILLIAN MORALES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

Objetivo Especifico: Reconocer el poscionamiento de las manos para el golpe hacia el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar pase de volea

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar ejercicios saltos sobre la linea lateral	Fuerza	Maxima			
2.Carrera de relevos		Explosiva			
3. Circiuto de traslado de conoso linea a linea en gru	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO
1. Lanzamiento de balon al aire por encima de la red y atraparlo con las manos sin dejarlo caer	Acoplamiento	x	20	
2. Acostado en linea de 3 mts se levanta y atrapa el	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES
1. Control pase por encima de la red y envio del bal	x		10	
2. Golpe de balón por encima de la red por parejas	x		10	
3. Lanzar el balón y golpear el balón con dedos a	x		15	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear	x		15	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09-jun	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora:12:00**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos							
Objetivo Especifico: Aprender el pase de dedos desde la posición media							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Lograr la presición del pase de volea							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Perseverancia	x	Autodominio	
Justicia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar carreras en 6 mts	Fuerza	Maxima			
2.Carrera de relevos en 9mts		Explosiva			
3. Carrera de 18 mts y de 36 mts en rept	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Pase de volea por encima de la red desde 3 mts p	**x**		**10**	
2. Salto de bloqueo salida a linea de 3 mts y	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear una vez en pase de	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 11:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

Objetivo Especifico: Controlar el balón en dedos por parejas encima de la red

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar la precision del pase

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS BALONES SILBATO,CRONOMETRO, CONOS, BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras en 18 mts transportando cono	Fuerza	Maxima			
2. Carreras de 36 mts transportando cono		Explosiva			
3. carrerar de 30 mts con relevos	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizaer el pase de dedos con 1 control por encir	**x**		**10**	
2. Control pase por parejas encima de la red en 3	**x**		**10**	
3.pase continuo en volea por parejas sin red	**x**		**15**	
4. Edominio de balon continuo con el compañero po	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 11:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: KILLIAN MORALES			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos o volea

Objetivo Especifico: Pase de armado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Armado de balon a zona 3 y 4

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamiento de linea final a lina de 3 con pase	**x**		**10**	
2. Control pase bloqueo por parejas	**x**		**10**	
3. Posicion sedente se levanta a posición media y	**x**		**15**	
4. Circuito de pase de armado a zona 4 y zona 3 por	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 11:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Aprender el pase de dedos					
Objetivo Especifico: Desplazamientos en pase de dedos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): velocidad de desplazamiento para el pase					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES
1. Ejercicios individuales de 1,2,3,4 controles en pas	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas en desplazamientos	**x**		**10**	
3. Desplazamientos laterales por parejas con pase	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos anter	**x**		**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 11:00**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Aprender el pase de dedos

Objetivo Especifico: Ejecutar el pase de dedos en desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Posicionamiento del cuerpo para el pase cando hay desplazamiento del pasador

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Desplazamientos laterales por parejas con pase d	**x**		**10**	
2. Desplazamientos adelante y tencion con	**x**		**10**	
3. Desplazamiento de linea final a linea de 3mts y	**x**		**20**	
4. Ejercicios por parejas con desplazamientos Atrás,	**x**		**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 11:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: KILLIAN MORALES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con desplazamientos

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-jun	**Lugar: Vda El Trigo**	**Municipio: GUAYABL DE SIQUIMA**	**Hora: 11:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Aprender el pase de dedos y armado					
Objetivo Especifico: Golpear el balón en en dedos diferenciando la altura del pase					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Velocidad del balon para el armador					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES
1. Pase de dedos desde linea de 3 mts por encim de	**x**		**10**	
2. Ejercicios por parejas Con lanzamientos y pase	**x**		**10**	
3. Ejercicios por parejas Con lanzamientos y pase	**x**		**20**	
4. Circuito de dedos balones medios a posicion 4	**x**		**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-jun	**Lugar:** Vda El Trigo	**Municipio:** GUAYABAL DE SIQUIMA	**Hora:** 11:00	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13-17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos o volea

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): velocidad y precision del pase

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ

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.










2022/05/17 12:11




2022/05/17 11:59










2022/05/17 11:38

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE 902 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Laura Amaya	15	5.23	5.20	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	8,00	FALSO	1,18	1,14			7	8	7,5	90	18,4	FALSO
3	Karen Otavo	16	5,79	5,86	5,83	FALSO	8,00	FALSO	1,17	1,02			14	13	13,5	70	14,97	FALSO
4	Lorena Arevalo	16	5,44	5,44	5,44	FALSO	9,00	FALSO	1,58	1,53			13	11	12	80	16,4	FALSO
5	Asly Cuervo	15	5,5	5,46	5,48	FALSO	8,00	FALSO	1,36	1,49			10	9	9,5	90	15,3	FALSO
6	Daniela Cristancho	15	5,6	5,61	5,61	FALSO	8,00	FALSO	1,37	1,42			9	9	9	90	12,9	FALSO
7	Maria Fernanda Zamudio	15	5,78	5,63	5,71	FALSO	8,00	FALSO	1,38	1,45			7	8	7,5	90	17,4	FALSO
8	Paula Hernandez	15	5,55	5,53	5,54	FALSO	8,00	FALSO	1,47	1,65			15	12	13,5	70	16,5	FALSO
9	Juana Rocha	15	5,52	5,6	5,56	FALSO	8,00	FALSO	1,33	1,38			12	10	11	80	18,3	FALSO
10	Saray Sanchez	14	5,62	5,61	5,62	FALSO	8,00	FALSO	1,53	1,52			17	13	15	60	16,8	FALSO
11	Luisa Graterol	14	5,44	5,41	5,43	FALSO	8,00	FALSO	1,4	1,43			20	14	17	50	13,2	FALSO
12	Tatiana Rocha	14	5,71	5,68	5,70	FALSO	8,00	FALSO	1,45	1,51			15	12	13,5	70	17,6	FALSO
13	Estefani Mariangel	14	5,58	5,6	5,59	FALSO	8,00	FALSO	1,57	1,63			13	10	11,5	80	15,3	FALSO
14			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
15			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
16			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
17			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

TEST NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE 902 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Paula Amaya	12	5,13	5,13	5,13	FALSO	8,00	FALSO	1,32	1,48	1,4	110	10	11	10,5	FALSO	16,11	FALSO
3	Sara Figueredo	11	5,14	5,14	5,14	FALSO	9,00	FALSO	1,09	1,17	1,13	84	10	11	10,5	FALSO	15,45	60
4	Nikol Zambrano	13	4,65	4,52	4,65	FALSO	8,00	FALSO	1,26	1,35	1,305	91	12	13	12,5	FALSO	16,13	FALSO
5	Paula Zamudio	13	5,26	5,38	5,32	FALSO	9,00	FALSO	1,35	1,37	1,36	138	6	7	6,5	90	15,53	60
6	Laura Amortegui	13	4,51	4,32	4,42	FALSO	8,00	FALSO	1,45	1,53	1,49	155	7	7	7	90	17,06	FALSO
7	Leidy Rojas	12	5,12	5,12	5,12	FALSO	7,00	FALSO	1,02	1,23	1,125	153	27	23	25	FALSO	16,14	FALSO
8	Valentina Aguirre	12	6,28	6,28	6,28	FALSO	8,00	FALSO	1,24	1,2	1,22	130	15	12	13,5	70	14,32	FALSO
9	Yazmin Cubillos	13	4,33	4,33	4,33	FALSO	8,00	FALSO	1,12	1,41	1,265	130	13	14	13,5	70	15,05	60
10	Danna Prieto	12	4,79	4,79	4,79	FALSO	9,00	FALSO	1,2	1,2	1,2	142	16	16	16	60	14,04	FALSO
11	Sofia Otavo	11	4,86	4,86	4,86	FALSO	8,00	FALSO	1,1	1,1	#¡DIV/0!	138	16	15	15,5	60	16,9	FALSO
12	Emily Barrera	11	5,1	5,1	5,10	FALSO	7,00	FALSO	1,24	1,25	#¡DIV/0!	111	10	9	9,5	90	21,4	FALSO
13	Maria Fernanda Castiblanco	11	5,07	5,07	5,07	FALSO	8,00	FALSO	1,26	1,28	#¡DIV/0!	133	26	20	23	FALSO	15,01	FALSO
14			0	0	0,00	100	9,00	FALSO	0	0	0	158	0	0	0	100	0	100
15			0	0	0,00	100	9,00	FALSO	0	0	0	137	0	0	0	100	0	100
16			0	0	0,00	100	8,00	FALSO	0	0	0	130	0	0	0	100	0	100
17			0	0	0,00	100	8,00	FALSO	0	0	0	120	0	0	0	100	0	100
18			0	0	0,00	100	10,00	FALSO	0	0	0	168	0	0	0	100	0	100
19			0	0	0,00	100	8,00	FALSO	0	0	0	152	0	0	0	100	0	100
20			0	0	0,00	100	8,00	FALSO	0	0	0	135	0	0	0	100	0	100
21			0	0	0,00	100	8,00	FALSO	0	0	0	114	0	0	0	100	0	100
22			0	0	0,00	100	0	FALSO	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100
23			0	0	0,00	100	0	FALSO	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100
24			0	0	0,00	100	0	FALSO	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100
25			0	0	0,00	100	0	FALSO	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100
26			0	0	0,00	100	0	FALSO	0	0	0	0	0	0	0	100	0	100

TEST NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

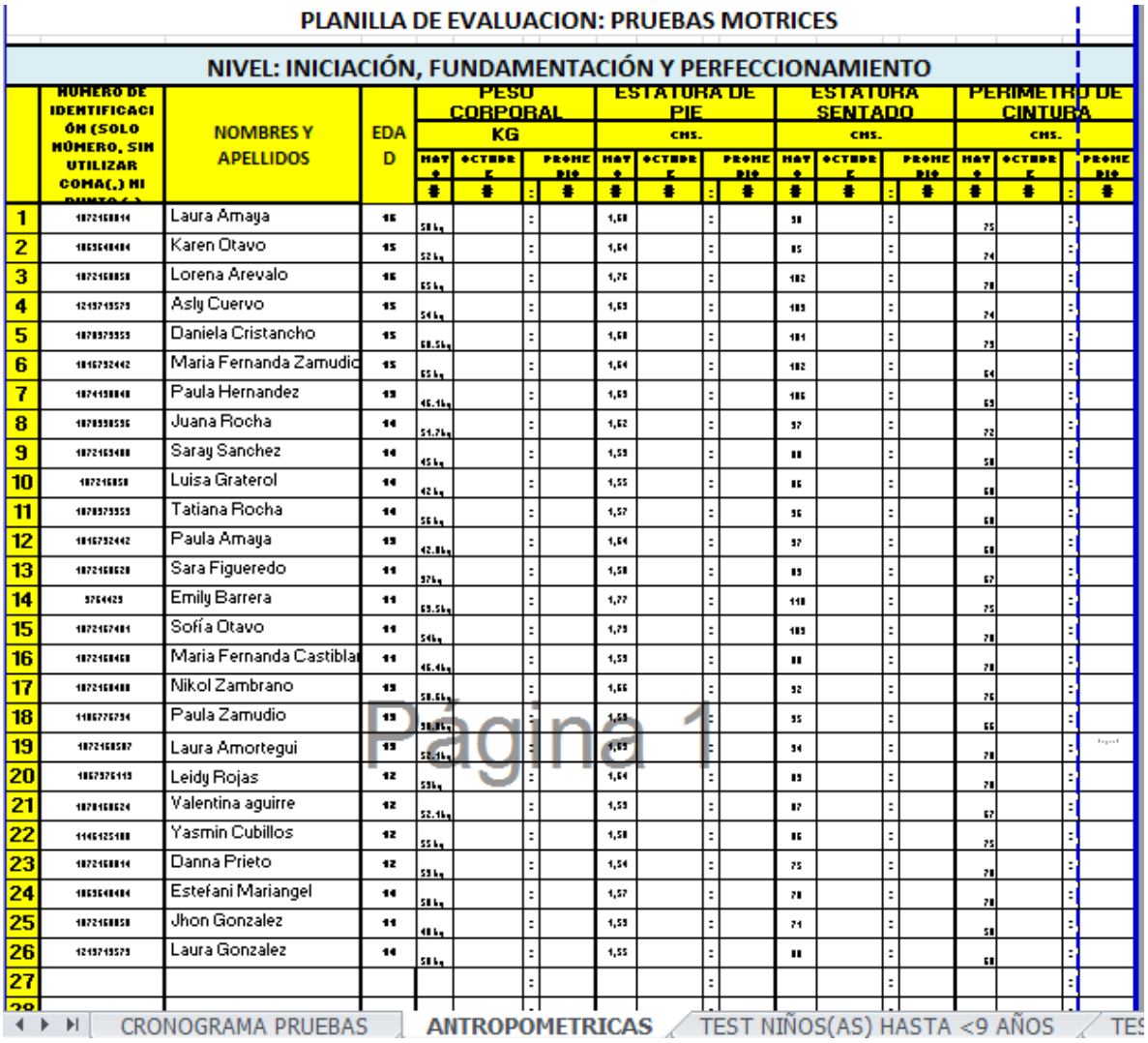
CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022

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

MES DE OCTUBRE DEL 2022

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



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.))	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO #	OCTUBRE #	PROMEDIO #	MAYO #	OCTUBRE #	PROMEDIO #	MAYO #	OCTUBRE #	PROMEDIO #	MAYO #	OCTUBRE #	PROMEDIO #
1	1072158814	Laura Amaya	15	58 kg			1,68			91			75		
2	1065648484	Karen Otavo	15	52 kg			1,64			85			74		
3	1072158858	Lorena Arevalo	15	65 kg			1,75			102			78		
4	1243219573	Asly Cuervo	15	54 kg			1,63			103			74		
5	1078379353	Daniela Cristancho	15	60.5 kg			1,68			101			79		
6	1016752442	Maria Fernanda Zamudio	15	55 kg			1,64			102			64		
7	1074158848	Paula Hernandez	15	46.1kg			1,63			105			69		
8	1078559536	Juana Rocha	14	51.7kg			1,62			97			72		
9	1072163488	Saray Sanchez	14	45 kg			1,53			88			58		
10	107216858	Luisa Graterol	14	42 kg			1,55			86			68		
11	1078379353	Tatiana Rocha	14	56 kg			1,57			96			68		
12	1016752442	Paula Amaya	13	42.8kg			1,64			97			68		
13	1072158628	Sara Figueredo	14	37kg			1,58			85			67		
14	3764423	Emily Barrera	14	60.5kg			1,77			118			75		
15	1072167481	Sofía Otavo	14	54kg			1,73			103			78		
16	1072158468	Maria Fernanda Castiblan	14	46.4kg			1,53			88			78		
17	1072158488	Nikol Zambrano	13	50.6kg			1,66			92			76		
18	1100776754	Paula Zamudio	13	38.8kg			1,58			95			66		
19	1072158587	Laura Amortegui	13	52.1kg			1,65			94			78		
20	1057576115	Leidy Rojas	12	53kg			1,64			89			78		
21	1078158824	Valentina aguirre	12	52.1kg			1,53			87			67		
22	1140125188	Yasmin Cubillos	12	55 kg			1,58			86			75		
23	1072158814	Danna Prieto	12	53 kg			1,54			75			78		
24	1065648484	Estefani Mariangel	14	58 kg			1,57			78			78		
25	1072158858	Jhon Gonzalez	14	48 kg			1,53			71			58		
26	1243219573	Laura Gonzalez	14	58 kg			1,55			88			68		
27															

Página 1

CRONOGRAMA PRUEBAS | ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS | TES

TEST FÍSICOS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS

1. Composición corporal
2. Peso corporal kg
3. Estatura cm
4. Perímetro de Cintura cm
5. Estatura sentado cm.
6. Test de 20 metros lisos
7. Test de salto largo sin impulso
8. Test shuttle run 4 x 10 mts
9. Test bastón
10. Test course navette de 20 metros

1. PESO CORPORAL El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera.
2. 2. ESTATURA El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3. 3.
3. PERÍMETRO DE LA CINTURA El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizarán el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomarán el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. 4.
4. ESTATURA SENTADA El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior.
5. TEST: 20 METROS La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro.
6. TEST: SALTO LARGO SIN IMPULSO Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo

más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.

7. TEST: SHUTTLE 4X10 M Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá́ lo más rápido posible a la otra línea y volveŕaa la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.
8. TEST DE AGARRE DE BASTON Posición sentado •El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante •Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos •Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.
9. TEST: COURSE NAVETTE DE 20 METROS El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes características: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 m en doble sentido, ida y vuelta, El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por- que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Los participantes pueden ser alentados verbalmente para realizar el máximo esfuerzo. La relación evaluador-sujetos debe ser como máximo de 1:10. La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final alcanzada (VFA). La velocidad inicial es de 8,5 km h esta se incrementa 0,5 km h-1 cada minuto.

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.

GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA

SECRETARIA DE GOBIERDO - OFICINA DE DEPORTES

HACE CONSTAR:

Que KILLIAN JASHIN MORALES LOPEZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1073168994 de MADRID, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de MAYO de 2022 al 30 de MAYO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

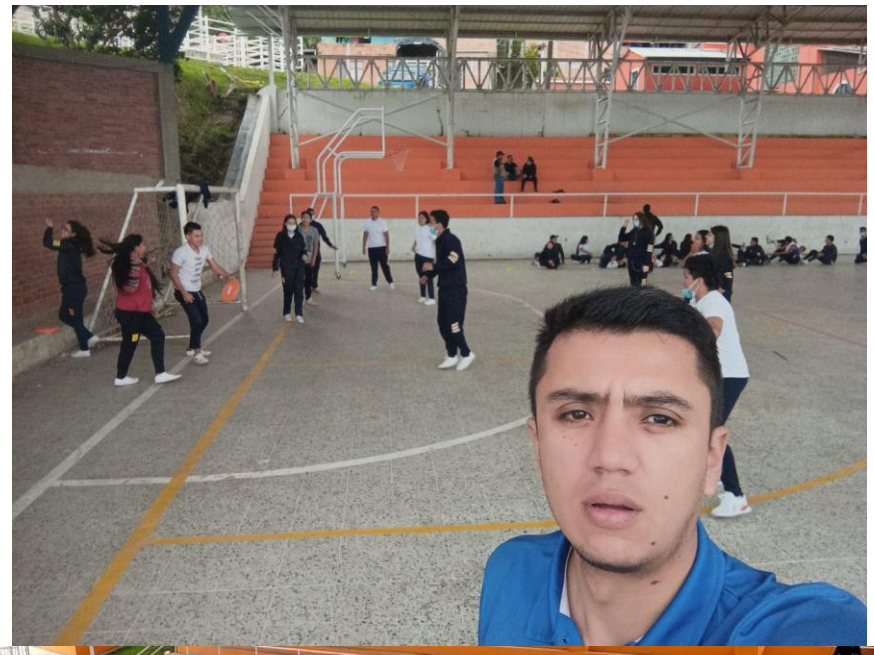
La presente se expide a los 31 del mes de MAYO de 2022

Cordialmente:

JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

Alcaldía de Guayabal de Siquima
NIT 800094685-1
Despacho Municipal:

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.





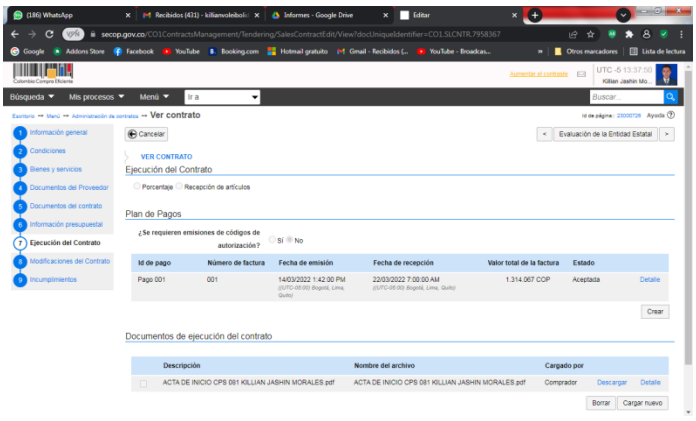
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad

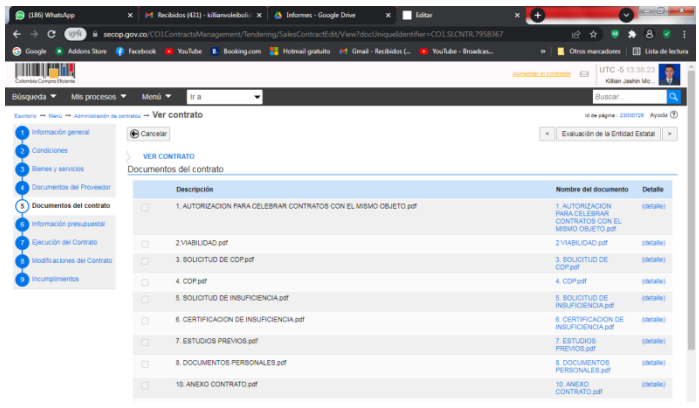


13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

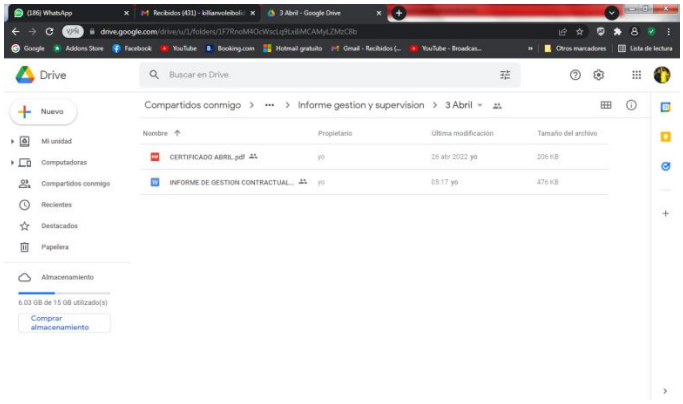
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No se realizó el diligenciamiento o traslado de documentación puesto que no hubo requerimiento o necesidad de mover o enviar.

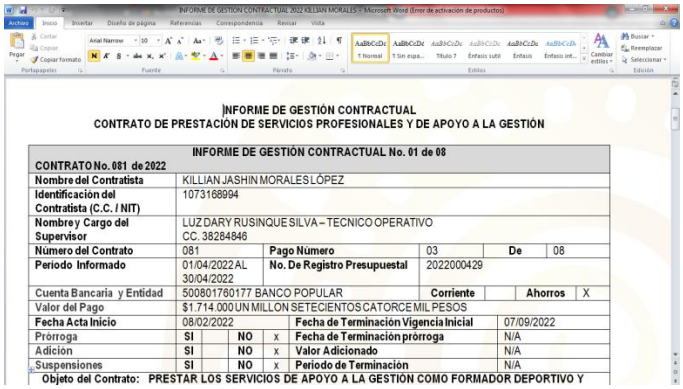
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.





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





INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 01 de 08							
CONTRATO No. 081 de 2022							
Nombre del Contratista	KILLIAN JASHIN MORALES LÓPEZ						
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1073168994						
Nombre y Cargo del Supervisor	LUZ DARY RUSINQUE SILVA – TECNICO OPERATIVO CC. 38284846						
Número del Contrato	081	**Pago Número**	03	**De**	08		
Periodo Informado	01/04/2022 AL 30/04/2022	**No. De Registro Presupuestal**	2022000429				
Cuenta Bancaria y Entidad	500801760177 BANCO POPULAR	**Corriente**		**Ahorros**	X		
Valor del Pago	$1.714.000 UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS						
Fecha Acta Inicio	08/02/2022	**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**	07/09/2022				
Prórroga	**SI**		**NO**	x	**Fecha de Terminación prórroga**	N/A	
Adición	**SI**		**NO**	x	**Valor Adicionado**	N/A	
Suspensiones	**SI**		**NO**	x	**Periodo de Terminación**	N/A	
Objeto del Contrato:	**PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y**						