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 JUNIO	**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
Vianí	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	Vianí
San Juan de Rioseco	

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

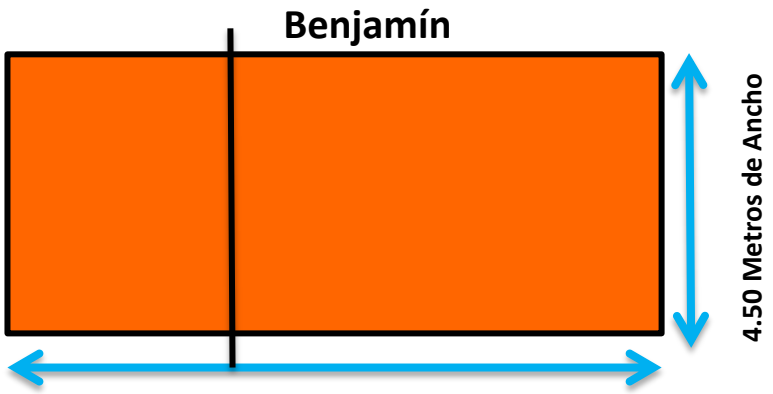
MASCULINO	*FEMENINO*

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**

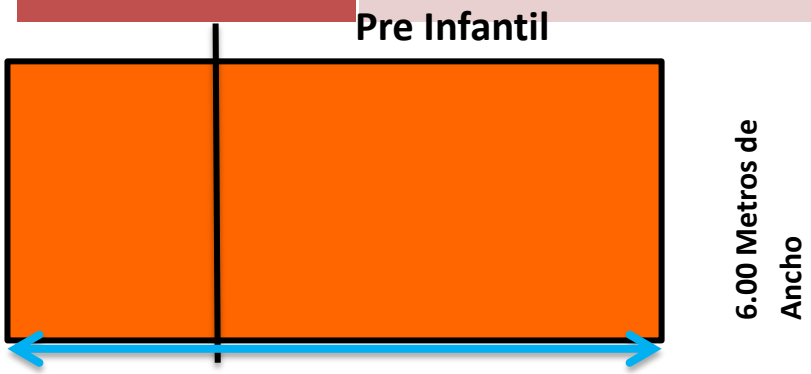
Sub 23	**2.43 cm**
Mayores	**2.43 cm**

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

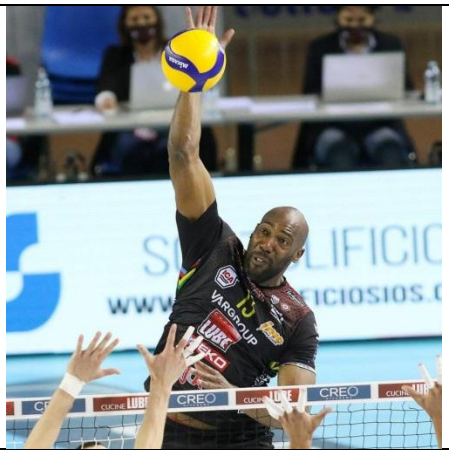
Libero

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	TALLA CALZADO	NUEVO	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	% CUMPLIMIENTO
1	Luisa Fernanda Ramirez Gratoral	3215264638	30	NO	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
2	Karen saray Sanchez Vela	3164103640	30	NO	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
3	Estefani Mariangel Velaza	3143701365	30	NO	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
4	Samuel David Zulata Barrera	3132515755	30	NO	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
5	Jhan Alex Gonzalez Amaricua	3104567590	25	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
6	Juan Stiben Medina Guzman	3112345123	25	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
7	Jose Gabriel Ramera Martinez	3210987534	38	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
8	Karol Valentina Aguirre	3229053160	36	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
9	Johan Stiven Amaya Lopez	3102262992	32	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
10	Paula Juliath Amaya Lopez	3159472304	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
11	Kevin Andrez Carpeder Soriano	3209612426	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
12	Sergio Steban Cristancho	3161992448	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
13	Jurmin Lorena Cubillos Vanegas	3115102270	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
14	Faiber David Diaz Forero	3165352092	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
15	Omar Santiago Galindo Mendoza	3221521914	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
16	Arly Dayana Gamboa Rocha	3174731726	36	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
17	Jader Emigdio Gamboa Rocha	3127941559	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
18	Lina Maria Gamez Coque	3101151300	36	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
19	Laura Alejandra Amaricua	3124261202	36	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
20	Andrez Felipe Guzman Bernal	3107571024	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
21	Juan Felipe Parra Beltran	3140700046	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
22	Duvan Felipe Parra Prieto	3152990663	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
23	Maria Camila Parra Mendoza	3147200490	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
24	Alheira Ramirez Rueda	3130049312	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
25	Mabel Geraldine Rocha Rasa	3153620134	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
26	Marlan Stid Ramera Martinez	3206529956	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
27	Laura Tatiana Salamanca Diaz	3160039770	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
28	Yilber Andrez Soriano Castilla	3113249600	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
29	Maria Juez Soriano Rivera	3164459422	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
30	Eduardo Cardona Tavera	3119669244	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
31	Cristian Camilo Carpeder Ramera	3172979066	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
32	Elizabeth Escobar Silva	3226088888	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
33	Julian Andrez Hernandez Fuertar	3179293710	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
34	Jara Danile Hernandez Soriano	3152598532	37	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
35	Paula Michelle Pinilla Alfaro	3185710354	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
36	Lina Mayerly Sanchez Castrillon	3238928176	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
37	Nickol Mariana Zambrano Cortez	3192137998	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
38	Paula Andrea Zamudio Rueda	3148347020	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
39	Johan Smith Garcia Bustar	3195557642	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
40	Juana Valentina Giralda Rocha	3151767464	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
41	Maria Fernanda Perez Villada	3004977286	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
42	Laura Catalina Sánchez Camargo	3229429045	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%
43	Valentina Reyes Prieto	3167253181	35	SI	1						1	1						1	1						1	1				1	1					9	9	0	100%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	TALLA CALZADO	NUEVO	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
1	Emily Paola Barrera Prada	3105676304	25	SI		1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
2	Edith Carolina Cristancho	3114567281	25	SI		0					0		0					0		1					1		0					1		1		9	4	5	44%
3	Maria Fernanda Diaz Castiblanco	3218876544	25	SI		1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
4	Sara Fernanda Figueredo Gordillo	3145883900	27	SI		1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
5	Daniela Sofia Otavo Lopez	3105330514	25	SI		1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
6																																				0	0	0	#¡DIV/0!
7																																				0	0	0	#¡DIV/0!
8																																				0	0	0	#¡DIV/0!
9																																				0	0	0	#¡DIV/0!
10																																				0	0	0	#¡DIV/0!
11																																				0	0	0	#¡DIV/0!
12																																				0	0	0	#¡DIV/0!
13																																				0	0	0	#¡DIV/0!
14																																				0	0	0	#¡DIV/0!
15																																				0	0	0	#¡DIV/0!
16																																				0	0	0	#¡DIV/0!
17																																				0	0	0	#¡DIV/0!
18																																				0	0	0	#¡DIV/0!
19																																				0	0	0	#¡DIV/0!
8																																				0	0	0	#¡DIV/0!

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

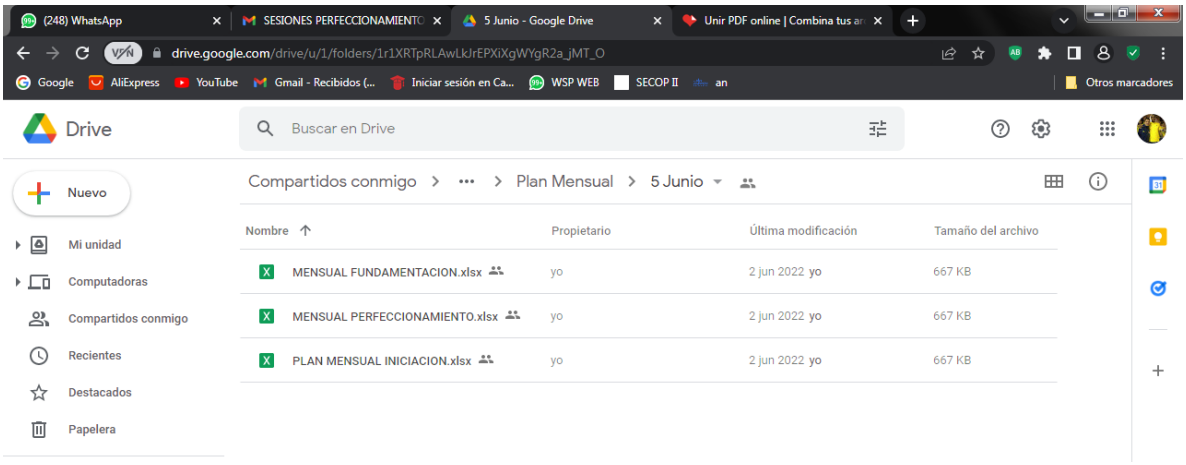
NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
Lorena Arevalo Burgos	3213364403		1					1		1					1		1					1		1					1		1		9	9	0	100%
Karen Daniela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

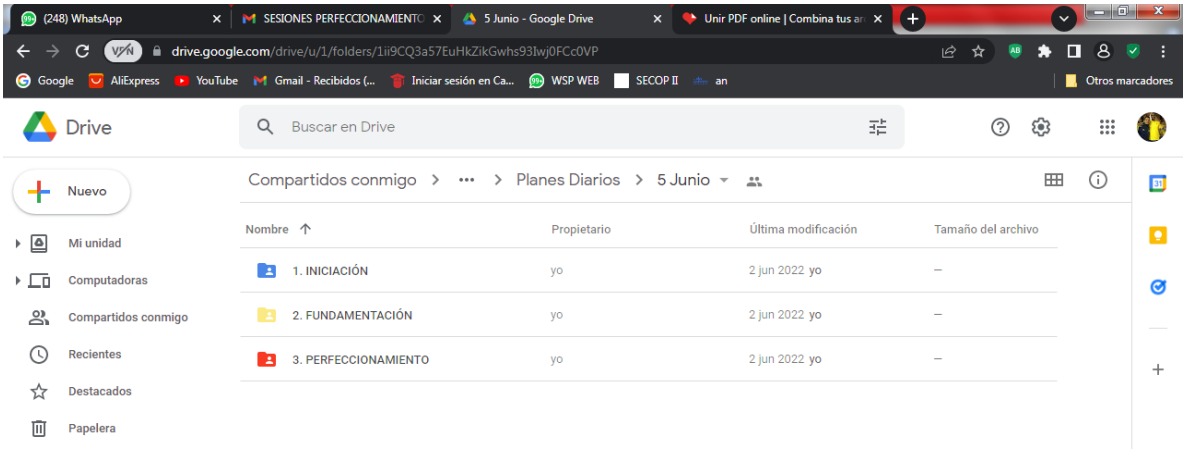
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.





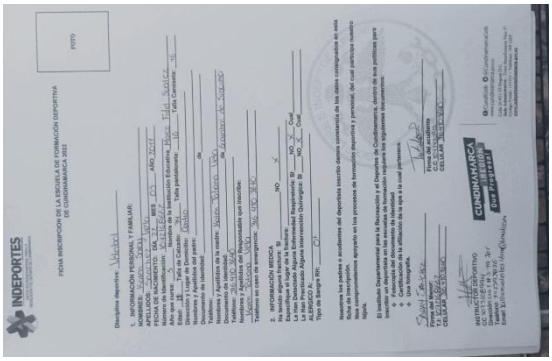
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo

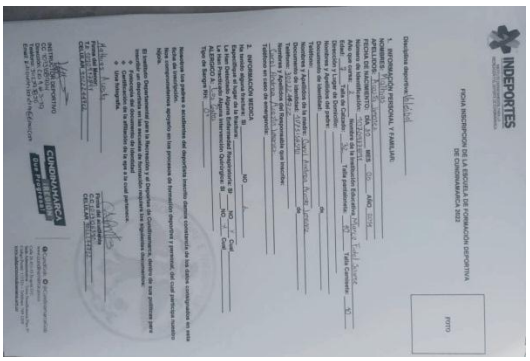




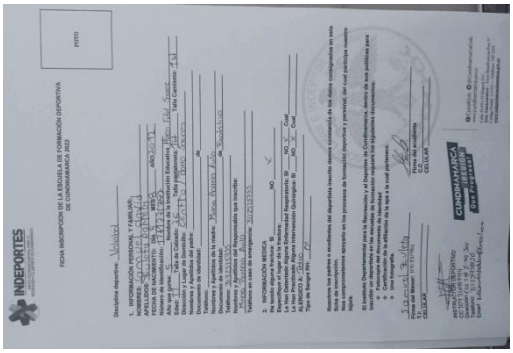
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

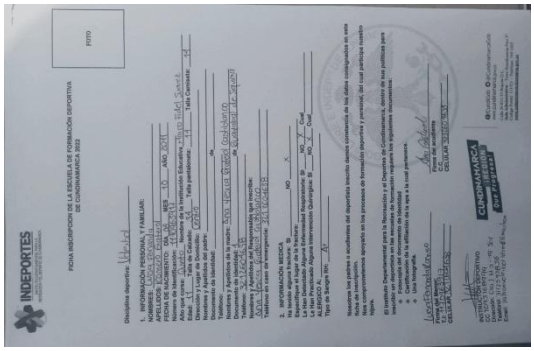
INICIACIÓN



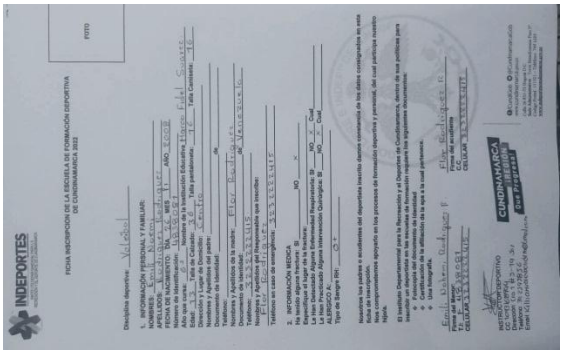


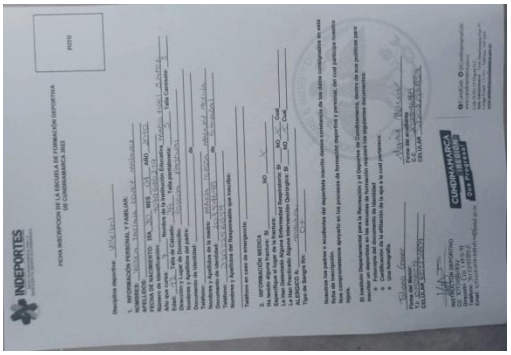
FUNDAMENTACIÓN





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 ellas



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**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				**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**	
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 TACTICOS	BLOQUEO RESPONSABILIDAD						
			BLOQUEO COLABORACIÓN						
			BLOQUEO TRIPLE						
			BLOQUEO DEFENSIVO						
			BLOQUEO DE JUEGO						
			BLOQUEO TÀCTICO						
		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				**JULIO**	**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				**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**	
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	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				**JULIO**		**MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA**				
LUGAR:				GUAYABAL DE SIQUIMA		**HORARIO DE PRACTICA:**		Lunes y Viernes 2:00 pm - 4:00 pm		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**				**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**
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: 05-jul	**Lugar:** Vda Trigo	**Municipio:** Guayabal de Siquima	**Hora:** 9:00	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6-8

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
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	
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Lanzar y atrapar el balón con posicion de las manos en triangulo	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al con dedos dejando caer el balon 1 vez	**x**		**10**	
3. Golpe de balón por parejas con y sin control	**x**		**15**	
4. Ejercicios individuales de pase de dedos 1, 2 y 3 controles con aplauso	**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-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar el pase de dedos

Objetivo Especifico: Reconocer los puntos de contactocon el balón para la ejecucion de la volea

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. 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 balón 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 balón lanzado edsde el otro campo	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 y atrapa con los dedos en posicion de triangulo con las manos	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando un control en	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón y golpear el balón con dedos	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear el balón con dedos	**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: 12-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**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 guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
	Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**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 guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO CRONOMETRO, BALONES**
1. Realizaer el pase de 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 dedos	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear en dedos con control pase	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
	Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**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 guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego de la lleva	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Ejercicio por parejas en 6 mts dejando botando el balón al piso y el otro debe atraparlo antes de	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 la red	**x**		**10**	
2. Golpe de balón al aire realizando 3 y 4 controles en dedos	**x**		**10**	
3. Lanzar el balón por parejas con control pase en dedos en posicion sedente	**x**		**15**	
4. Ejercicios por parejas de lanzar el balón y golpear en dedos con control pase con desplazamientos latereales	**x**		**15**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
	Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**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	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

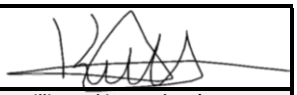
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO
2.Ejercicios individuales de lanzar el balon al aire con mano derecha y atraparlo	Acoplamiento			
2. Lanzamiento de balón al aire con mano izquierda y atraparlo sin dejarlo caer	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
	Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**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**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

Fecha: 10-may	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquim**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

FIRMA FORMADOR:

Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar el pase de antebrazos con desplazamientos

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
	Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**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 guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	
	Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30-jul	**Lugar: Vda Trigo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 9:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 15**		**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 guiados por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

	Killian Jashin Morales López



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-jul	**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: 8**		**Edades: 9-13**
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-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-13**
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	
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.	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: 12-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-13**
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			

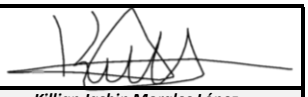
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS SILBATO,CRONOMETRO**
1. Juego de manos a la cabeza pies plato	Acoplamiento			
2. Guerra de rodillas	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de 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-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-13**

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: 19-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-13**
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-jul	**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: 9-13**

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**	
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. 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: 26-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-13**
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	
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 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-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-13**
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: 29-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-13**

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-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-13**
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 der	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: 05-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**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		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad 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-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**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: 19-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA			**N° de deportistas: 20**		**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: 14-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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: 12-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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: 21-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**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: 26-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**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-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**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-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**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		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		compañerismo	
Trabajo en equipo		Recompensa		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recibo de los deportistas	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSOS PLANILLAS, FICHAS DE INSCRIPCION**
2. verificar los asistentes con las fichas recibidas	llamado a lista	**x**	5	
3. Ejecutar ejercicios de aprendizaje de movilidad 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: 20-jul	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Killian Morales			**N° de deportistas: 20**		**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.

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

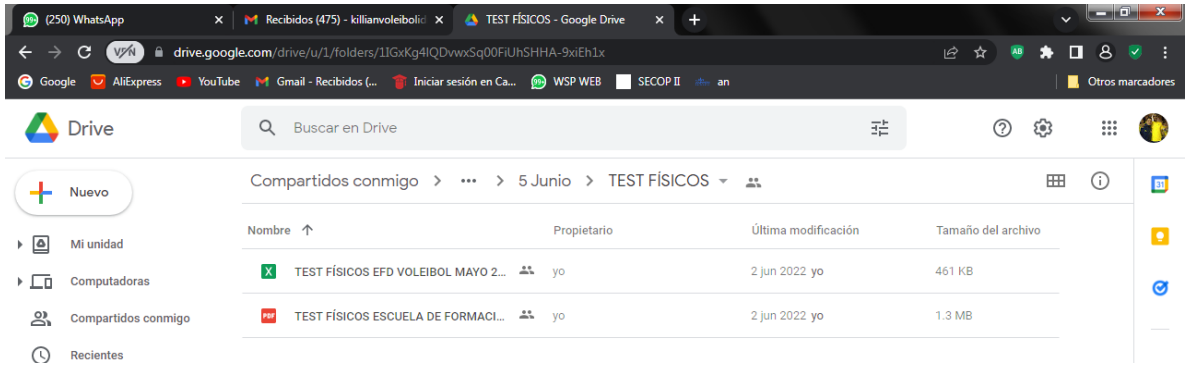
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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	1243743573	Asly Cuervo	15	54 kg			1,63			103			74		
5	1078373353	Daniela Cristancho	15	60.5kg			1,68			101			73		
6	1016732442	Maria Fernanda Zamudio	15	65 kg			1,64			102			64		
7	1074158848	Paula Hernandez	15	46.1kg			1,63			105			69		
8	1078558536	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	1078373353	Tatiana Rocha	14	56 kg			1,57			96			68		
12	1016732442	Paula Amaya	13	42.8kg			1,64			97			68		
13	1072158628	Sara Figueredo	14	37kg			1,58			85			67		
14	3764423	Emily Barrera	14	69.5kg			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	58.6kg			1,66			92			76		
18	1108776754	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			85			78		
21	1078158824	Valentina aguirre	12	52.1kg			1,53			87			67		
22	1146125188	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	1243743573	Laura Gonzalez	14	58 kg			1,55			88			68		
27															

Página 1

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



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 período comprendido entre el 01 de JUNIO de 2022 al 30 de JUNIO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de JUNIO de 2022

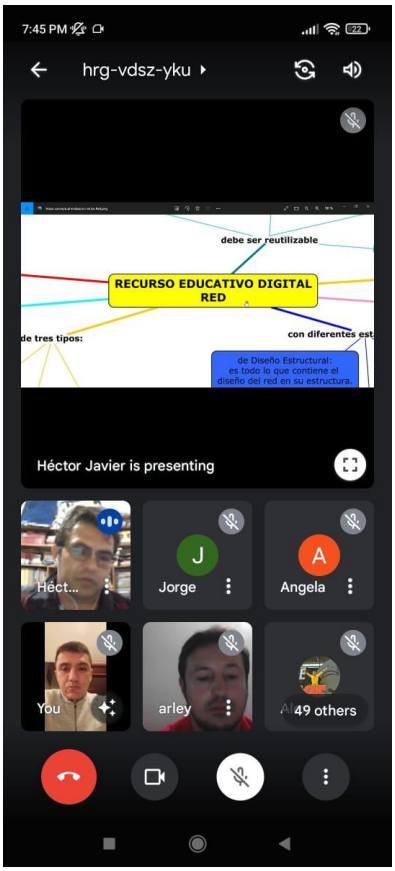
Cordialmente:

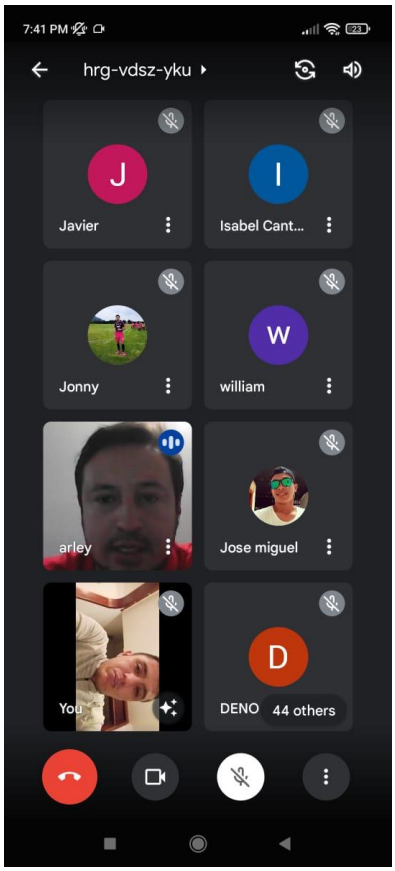
JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

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

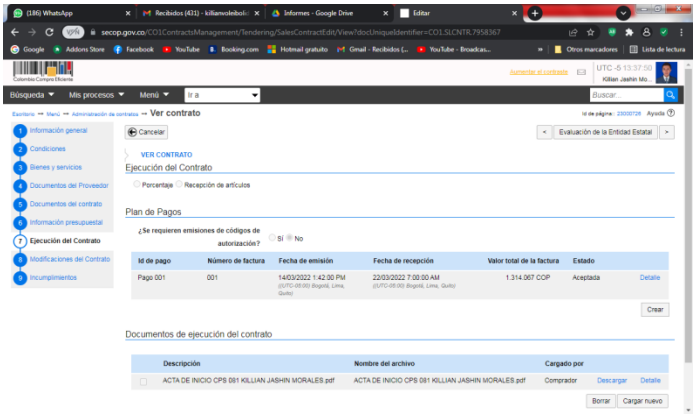


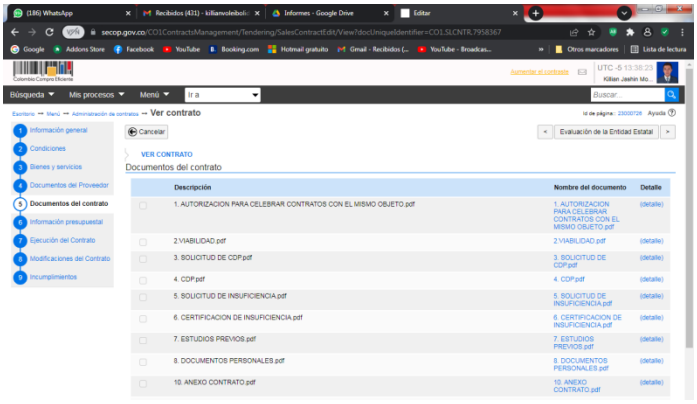


13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

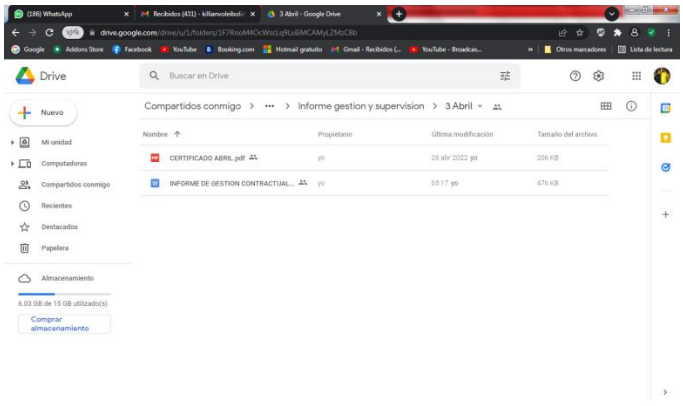
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No se realizó el diligenciamiento o traslado de documentación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

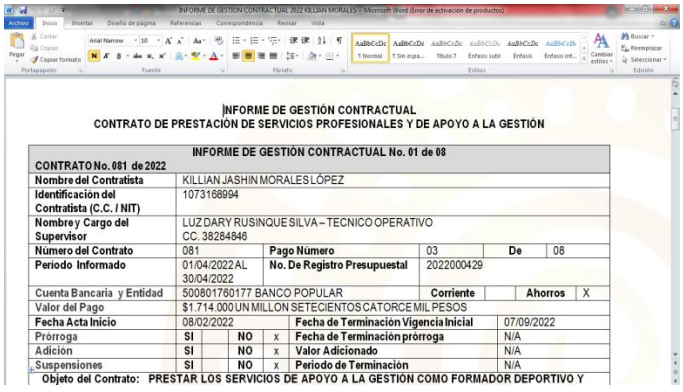
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.





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						