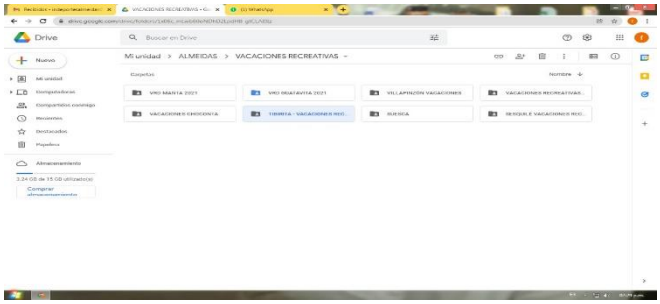
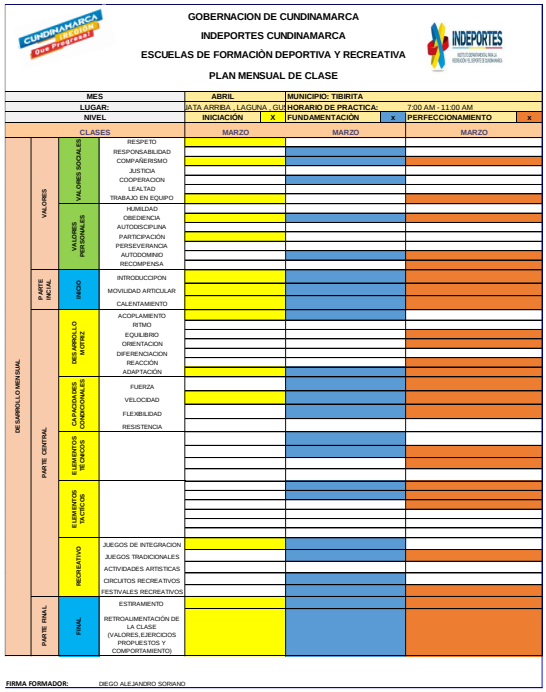
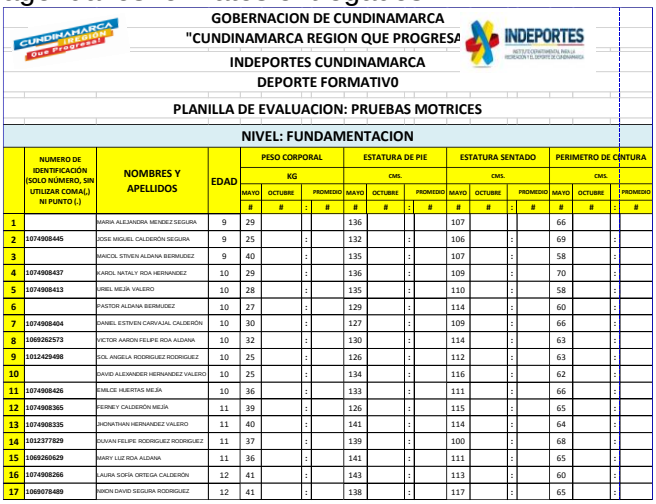
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE 07 - CTO 169 -2022			
Nombre del contratista	DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN		
Número de identificación	1069751314	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 Al 30 de julio de 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000140 Fecha 24/01/2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.

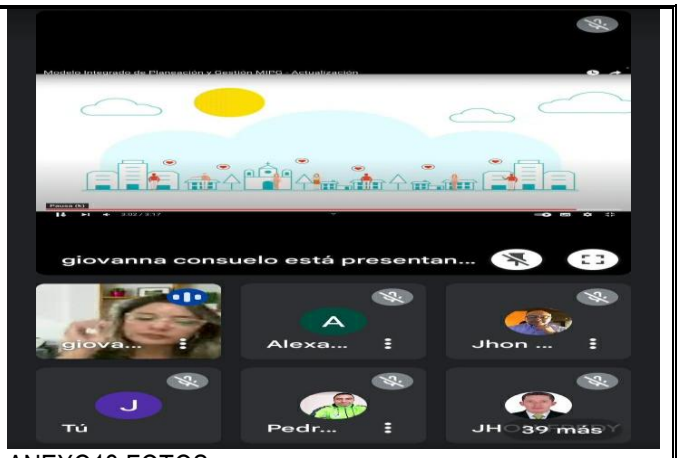
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado 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.	Realice la respectiva convocatoria por medio de publicidad atreves de redes sociales.  ANEXO 1: publicidad ANEXO 2: poster publicitario
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.	Entregue los documentos solicitados por la subgerencia técnica.  ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: TIBIRITA NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 8:00 AM A 9:00 AM — GRUPO: Iniciacion / Iniciacion / Fundamentacion / Fundamentacion; SEDE DE TRABAJO: sociasta arriba / sociasta arriba / Vereda Guavita / Vereda Guavita 9:00 AM A 10:00 AM — GRUPO: Iniciacion / Iniciacion / Fundamentacion / Perfeccionamiento / Perfeccionamiento; SEDE DE TRABAJO: Sociasta arriba / Sociasta arriba / Vereda Guavita / Vereda Laguna / Vereda Laguna 10:00 AM A11:00 AM — GRUPO: perfeccionamiento / fundamentacion / Iniciacion / Perfeccionamiento / Perfeccionamiento; SEDE DE TRABAJO: Vereda Laguna / Sociasta arriba / Guavita / Vereda Laguna / Vereda Laguna NOMBRE MONITOR: DIEGO ALEJANDRO SORIANO ANEXO 3: Plan pedagogico ANEXO 4: Malla pedagogica ANEXO 5: Horarios sitios de practica
Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias	Desarrolle los primeros ejes temáticos, conceptuales, físicos, técnicos, y tácticos de el

respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	plan pedagógico y malla pedagógica INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NEFICIAD / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 3 3 7 AÑOS 5 5 8 AÑOS 8 4 8 4 12 9 AÑOS 1 1 1 10 AÑOS 5 2 5 2 7 11 AÑOS 4 4 4 12 AÑOS 1 4 1 4 5 13 AÑOS 0 14 AÑOS 2 2 2 15 AÑOS 3 3 3 16 AÑOS 2 2 2 17 AÑOS 1 1 1 TOTALES 26 19 26 19 45 ANEXO :VER PDF
Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Gestione y se motivó a los niños, jóvenes y adolescentes del municipio para lograr cubrir la cobertura. INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NEFICIAD / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 3 3 7 AÑOS 5 5 8 AÑOS 8 4 8 4 12 9 AÑOS 1 1 1 10 AÑOS 5 2 5 2 7 11 AÑOS 4 4 4 12 AÑOS 1 4 1 4 5 13 AÑOS 0 14 AÑOS 2 2 2 15 AÑOS 3 3 3 16 AÑOS 2 2 2 17 AÑOS 1 1 1 TOTALES 26 19 26 19 45 ANEXO : cuadro poblacional
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.	Utilice adecuadamente y con decoro la imagen y nombre de nuestra entidad INDEPORTES CUNDINAMARCA.  ANEXO 6: FOTOS
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.	Planifique los planes mensuales y diarios pertinentes.

	GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 07/04/2021 Lugar: SOATAMA Municipio: TIBIRITA Hora: 08:00 am N° de sesión: 1 N° de semana: 1 Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN N° de deportistas: 15 Edades: 12-14 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN X PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Conoser y presentasion con el grupo de trabajo Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten interactuar con los compañeros y docente Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina Participación x Honestidad Justicia x Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo Cumplimiento Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO 1. Presentacion docente y niños Introduccion a la clase 5 2. Toma de listado de niños llamado a lista 5 3. Actividad desplasamientos diferentes Movilidad Articular 5 4. Juego cogidas congelados Calentamiento 5 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 90 MIN MATERIALES Y RECURSO Capacidad Manifestación 1. Fuerza Maxima 2. Explosiva 3. Juegos de relevos en grupos Resistencia Aerobica 60 4. Anaerobica 5. Maxima 6. Juegos de relevos en grupos Velocidad Desplazamiento 30 7. Juegos de relevos en grupos Reacción 30 8. Estatica 9. Flexibilidad Dinamica neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros. ACTIVIDADES Capacidades Coordinativas Tiempo 1. Acoplamiento 2. 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 RECURSO 1. 2. 3. 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES Tiempo 10 MIN Actividad MATERIALES Y RECURSO 1.Estiramiento 5 en parejas estiramos 2.Retroalimentación de la clase valores 5 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano ANEXO 7: PLANEACIONES ANEXO 8: ASISTENCIA
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.	Realice el cargue de diferentes formatos como malla curricular.  ANEXO : VER PDF
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.	Presente las sesiones de entrenamiento para el mes donde iniciamos con el proceso de formación de la escuela de voleibol.  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES ABRIL MUNICIPIO: TIBIRITA LUGAR: ATA ARRIBA , LAGUNA , GU HORARIO DE PRACTICA: 7:00 AM - 11:00 AM NIVEL INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN x PERFECCIONAMIENTO x CLASES MARZO MARZO MARZO DE SARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCIPON; MOVILIDAD ARTICULAR; CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL: VALORES — VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TECNICOS 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: DIEGO ALEJANDRO SORIANO ANEXO 9: PLAN MENSUAL

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.	Realice la evaluación técnicas, físicas y teoricas en su momento adecuado y planeado en el cronograma entregado, organice y verifique en mi agenda los formatos entregados.  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: FUNDAMENTACION ANEXO 10 : EVALUACION FISICA TECNICA
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.	Realice la entrega de la certificación por parte del organismo deportivo municipal ANEXO 11: CERTIFICADO MUNICIPIO
Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Planifique y organice las diferentes actividades a desarrollar en el mes con la secretaria de desarrollo social  ANEXO 12: FOTOS
Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a las diferentes reuniones y capacitaciones presenciales y virtuales.

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG MAYO	PESO CORPORAL KG OCTUBRE	PESO CORPORAL KG PROMEDIO	ESTATURA DE PIE CMS. MAYO	ESTATURA DE PIE CMS. OCTUBRE	ESTATURA DE PIE CMS. PROMEDIO	ESTATURA SENTADO CMS. MAYO	ESTATURA SENTADO CMS. OCTUBRE	ESTATURA SENTADO CMS. PROMEDIO	PERIMETRO DE CINTURA CMS. MAYO	PERIMETRO DE CINTURA CMS. OCTUBRE	PERIMETRO DE CINTURA CMS. PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		MARIA ALEJANDRA MENDEZ SEGURA	9	29			136			107			66		
2	1074908445	JOSE MIGUEL CALDERÓN SEGURA	9	25			132			106			69		
3		MAICOL STIVEN ALDANA BERMUDEZ	9	40			135			107			58		
4	1074908437	KAROL NATALY ROA HERNANDEZ	10	29			136			109			70		
5	1074908413	URIEL MEJÍA VALERO	10	28			135			110			58		
6		PASTOR ALDAÑA BERMUDEZ	10	27			129			114			60		
7	1074908404	DANIEL ESTIVEN CARVAJAL CALDERÓN	10	30			127			109			66		
8	1069262573	VICTOR AARON FELIPE ROA ALDANA	10	32			130			114			63		
9	1012429498	SOL ANGELA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	10	25			126			112			63		
10		DAVID ALEXANDER HERNANDEZ VALERO	10	25			134			116			62		
11	1074908426	EMILCE HUERTAS MEJÍA	10	36			133			111			66		
12	1074908365	FERNEY CALDERÓN MEJÍA	11	39			126			115			65		
13	1074908335	JHONATHAN HERNANDEZ VALERO	11	40			141			114			64		
14	1012377829	DUVAN FELIPE RODRIGUEZ RODRIGUEZ	11	37			139			100			68		
15	1069260629	MARY LUZ ROA ALDANA	11	36			141			111			65		
16	1074908266	LAURA SOFÍA ORTEGA CALDERÓN	12	41			143			113			60		
17	1069078489	SIMON DAVID SEGURA RODRIGUEZ	12	41			138			117			65		

	 ANEXO13:FOTOS
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.	Materialice de acuerdo a cada uno de los formatos y especificaciones del contrato una serie de documentos con la intención de dar cumplimiento a este ítem del contrato cuando lo soliciten.
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.	Presente a la plataforma SECOP I I el informe del mes de febrero de 2022 con los diferentes documentos y parámetros dados por la supervisión
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.	Realice la entrega de los diferentes documentos solicitados por el supervisor para este periodo ejecutado del contrato. Y planifique en mi computador la organización y planificación del informe final.
Entrega de seguridad social.	Realice la entrega de la seguridad social pagando el periodo de enero. ANEXO: VER PDF

EVIDENCIAS CONTRATO 169 DIEGO SORIANO

ANEXO 1



ANEXO 2



ANEXO 3:

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ZONA ALMEIDAS VOLEIBOL

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CUALIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	relacionar directamente el equilibrio, coordinacion y acoplamiento con movimientos sincronizados del segmento corporal superior e inferior en fases de juego del voleibol.
						EQUILIBRIO	el deportista lograra mantener una posicion estable con equilibrio tanto dinamico con estatico realizando diferentes acciones deportivas.
						ORIENTACION	La economia del movimineto sera el logro que se identifique teniendo una buena ubicación temporo espacial efectiva.
						DIFERENCIACION	obtendra una gran variedad tecnica de la cual requiere niveles altos de coordinacion fina y precision durante la ejecusion de acciones de juego de ataque y defensa
						CAMBIO	El deportista tendra una avanzada experiencia motriz en los cambios drasticos logrando una presicion impostante.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	MARCHA	El logro aquí es que el deportista pueda realizar la ejecusion rapida de un patron basico principal como lo es la marcha hasta uno mas complejo como es el de correr sin perder la coordinacion segmentaria.
						CORRER	el deortista lograra manejar adecuadamente la economia del movimiento en cada una de las ejecuciones deportivas y en las diferentes situaciones de juego.
						SALTAR	el deportista lograra realizar movimientos mas vigoros, lograra realizar ejecusiones de saltos con pesos extras y movilizar cargas, con el fin de mejorar el tono muscular.
						ATRAPAR	El deportista incluira acciones rapidas para realizar una ejecucion minima de atrapar y ejecutar una accion tecnica del deporte con mayor presision, mantendra una mejor visualizacion y recepcion apropiada sin comenter tantos errores.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVO TONICA	El depostista lograra un desarrollo de la fuerza rapida contra resistencias relativamente altas.
						FUERZA BALISTICA	El depostista lograra un desarrollo adecuado de la fuerza rapida donde las resistencias son relativamente inferiores y tendra una ejecusion adecuada de la accion a realizar.
						INDUCCION A LA FUERZA MAXIMA	El deportista lograra reoncecer ejercicios con pesos extras mejorando asi el desarrollo del sistema nervioso y muscular.
						FUERZA ESPECIAL	SE lograra tener una conciencia de movimientos especificos con pesos extras prerando el desarrollo muscular para atender los requisitos de la competencia
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA PARA LA REGENERACIÓN	El depostista tomara conciencia y lograra incorporal dentro de su entrenamiento personal la regeneracion o recuperacion del deportista mediante carreras suaves o masajes recuperativos.
						INTERVALO INTENSIVO	El depostita mediante la ejecucion de recorridos largos a velocidades medias lograra una ampliacion de la capacidad aerobica
						ESPECIFICO COMPETITIVO	El depostista lograra asimilar diferentes situaciones de juego con repeticiones exigentes al 90 o al 100% de la resitencia de base
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE RESISTENCIA MAXIMA	El deportista lograra una adecuacion maxima en las funciones aerobicas y capacidad aerobica.
						VELOCIDAD EXPLOSIVA	El deportista lograra una maxima exigencia en la explosividad del movimiento o la accion deportiva.
						ANTICIPACIÓN	El deportista empezara a incluir diferentes acciones que le permiten intuir, predecir y actuar de una manera mucho mas acertada en movimientos efectivos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE DE SEGURIDAD	GOLPEO GOLPEO	El deportista reconoce y asimila diferetes formas de pegarle al balon mejorando asi la construccion del movimineto
						FROTON	El deportista lograra conseguir una secuencia de golpes al balon contra un mismo objetivo.
						BATE	El deportista lograra una sensibilizacion importante con la realizacion de movimientos con el elemento mejorando la coordinación
						GOLPE DE OBSTACULOS	El deportista lograra una adecuacion de movimientos y golpes para lograr un objetivo
				2	SAQUE DE TENIS POR ARRIBA	LATERAL	El deportista lograra una mejor consecusion del saque de ataque o de tenis teneindo en cuenta cada una de las diferentes posibilidades con las cuales el deportista puede probar su ejecusion, lograra hacer consiencia y tomara por practica y facilidad la que pueda cumplir con mas efectos tecnicos positivos.
						DE FRENTE A LA RED	
						CON SALTO	
						FLOTANTE	
				3	REMATE	FASE DE BATIDA	El deportista en esta categoria debe afianzar y perfeccionar el gesto tecnico del remate desde diferentes zonas y lograr una tecnica adecuada que beneficie el bien del equipo
						ENTRADA o aproximacion	El deportista lograra calccular cada una de las diferentes entradas a rematar aprendiendo a tomar los tiempos exactos en cada remate, asi como la altura y velocidad del balon.
						CAIDA	El depostista tendra y lograra conciencia sobre la importancia de una buena fase de caida con el fin de no cometer infraccion ene l juego y de buscar el minimo de riesgo lesivo.
				4	RECEPCION Y REMATE	RECEPCION DESDE EL SERVISIO	Cada una de las actividades dentro de los diferentes temas permitiran al deportista tomar conciencoa de la cade de secuencias que llevan a la buena ejecucion de un remate y lograra identificar jugadas previamente elaboradas para lograr beneficios como equipo.
						RESEPCION DESDE EL PASE	
						RECEPCION PARA REMATAR	
						ELABORACION DEL REMATE	
				5	BLOQUEO	ESPEJO	El deportista lograra una accion continuo de varias secuencias un bloqueo que le permita empezar a interiorizar el bloqueo como un elemto importante de las acciones de juego
						MOVILIDAD	El deportista lograra desarrollar activamente la movilidad y desplazamiento por las zonas de una manera eficaz y efectiva.
						BLOQUEO A BALON	El jugador lograra ejecutar acciones de sus extremidades de una manera adecuada que le permitan realizar los diferntes bloqueos
						BLOQUEO INDIVIDUAL	El deportista lograra afianzar el gesto tecnico del bloqueo y reconocera las diferentes acciones que se deben realizar en las zonas de juego.
						DOBLE BLOQUEO	Lograra realizar acciones conjuntas para el bien del equip.
		TACTICO		1	ENRROQUES Y PERMUTAS	SISTEMA DE JUEGO 5-1	Cada una de las acciones tacticas permitiran en los deportistas un amplio desempeño logrando interiorizar diferentes sustemas y roles dentro del juego.
						AL SAQUE	
				2	SISTEMA DE JUEGO 5-1 CON INFILTRACION	SITEMA Y ROLES POR ZONAS	CONOCER CADA UNO DE LOS ROLES QUE DEBE DESEMPEÑAR EL DEPORTISTA LOGRANDO UN AVANZADO DESEMPEÑO DURANTE LAS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	SISTEMA DE JUEGO 4-2 SIMPLE CON INFILTRACION	4-2 SIMPLE DIRECTO	El deportista lograra implementar una caracterizacion de cada una de laas zonas, acciones y roles que debe desempeñar en las diferentes acciones de juego.
						4-2 CON ENTRADA DESDE LA PARTE OFENSIVA Y DEFENSIVA	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	El deportista lograra incorporar en los conocimientos aspectos elevantes e importantes que le daran importancia a la practica deportiva.
				2	REGLAMENTACION	AREAS DE JUEGO	El deportista reconocera y lograra una construcion de conceptos encaminados a mejorar el concepto deportivo
						RED Y POSTES	
						SITUACIONES DE JUEGO	
						ESTRUCTURA DE JUEGO	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CON EL ESCENARIO	El deportista lograra incorporar diferentes acciones y tomara conciencia de ciertas cosas que lo llevan a formar seres integros y deportistas serios y corprometidos con diferentes factores.
						CON LOS COMPAÑEROS	
						POR EL RIVAL	
						POR EL BUEN USO DEL MATERIAL DEPORTIVO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	El deportista lograra crecer como deportista pero a su vez realizara una construccion propia del ser persona y de la construccion del ser integral como factor educativo y formativo que pueden tener las escuelas de formacion deportiva en este caso el voleibol.
						RESPETO	
						EQUIDAD	
						HONESTIDAD	
						LEALTAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista lograra mantener una buena presentacion antes durante y despues de la practica deportiva, tendra sus elemetos
						ALIMENTACIÓN	Se lograra sencibilizar a los deportistas sobre la importancia de una alimentacion sana y balanceada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconocer que los aspectos fuera de la escuela de formacion deportiva tambien influyen como determinates en la constuccion del deportista
						EJERCICIO FISICO	El depostista reconocera que el ejercicio fisico es un medio para prevensicion de enfermedades y un medio para emplear el tiempo libre adecuadamente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista mediante situaciones de esfuerzo y de importnacia que le da al deporte lograra mejorar su conexión con la actividad deportiva
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se lograra que cada uno de los deportistas de esta categoria pueda concentrarse mas en cada una de las acciones deportivas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se lograra que cada uno de los deportistas mejore la convivencia dentro y fuera de la escuela de formacion deportiva
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	Lograra que cada deportista mejore su interaccion con los compañeros
						CUENTO COMPARTIDO	El deportista lograra una buena empatia con los demas compañeros de la escuela de formacion deportiva
						INTEGRACIONES DINAMICAS	El deportista tenga una mejor convivencia con la escuela de formacion deportiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	Lograr una participacion efectiva y participativa de cada uno de los deportistas y mejorar la convivencia dentro de la escuela de formacion deportiva de voleibol
						POPULARES	
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GENERAL	Lograr una buena aceptacion por cada una de las actividades recreativas de esta menara permitira en cada uno de los deportistas el goce, placer y disfrute por la actividad deportiva
						ESPECIFICO	
						DIRECTOS	
						INDIRECTOS	
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	Lograr en cada uno de los deportistas espacios internos de integracion y competitividad desde la recreacion
						AMISTOSOS	
						COMPETITIVOS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	DIEGO ALEJANDO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	TIBIRITA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ZONA ALMEIDAS VOLEIBOL

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
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Generar un acoplamiento sincronizado en movimientos simetricos, cruzados y movimientos sucesivos del cuerpo en relacion con el deporte.
						EQUILIBRIO	Conocer con anticipacion las diferentes direcciones del movimeito para asi no perder el equilibrio en diferentes acciones de juego o entrenamiento.
						ORIENTACION	El deportista realizara acciones de juego con posiciones previamente establecidas, de las cuales economizara capacidad de movimiento manteniedo una ubicación de tiempo y espacio justa y estable.
						DIFERENCIACION	discriminara diferentes movimientos mas ajustados en diferentes acciones deportivas deportivas, dentro de una accion de juego.
						CAMBIO	El deportista lograra adaptarse a cambios drasticos mejorando la capacidad motriz de cada uno de los deportsitas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	MARCHA	El deportsita mantendra una coordinación en la marcha segmentaria apropiada para la ejecusion de movimientos que demandan una mayor velocidad.
						CORRER	El deportista lograra adaptarse a diferentes ciclos de la carrera y tendra claro cuando debe realizar ciclos rapidos y lentos dentro de una ejecucion deportiva
						SALTAR	El depostiat lograra un buena ejcusion del salto realizando una cadena basica de movimientos y patrones que incluiran una buena ejecusion.
						ATRAPAR	El deportista lograra mejorar este patron basico desde el buen manejo de ubicación temporo espacial ya que podra atrapar objetos de diferentes circunferencias pesos, a diferentes distancias.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA VELOCIDAD	El depostista lograra vencer una resistencia con cargas inferiores, las acciones realizadas las lograra en el menor tiempo posible
						FUERZA RAPIDA	El deportista lograra dentro de la manifestacion de la fuerza ejecusiones rapidas del ejercicio con cargas mínimas.
						FUERZA RELATIVA	El depostista lograra manejar adecuadamente su peso corporal realizando ejecuciones directas y encaminadas a las acciones de juego o del deporte.
				2	RESISTENCIA	FRACCIONADA POR INTERVALOS	El deportista lograra un desarrollo eficaz en el aumento progresivo de la velocidad por tramos mejorando asi en el dearrollo deportivo.
						METODO CONTINUO EXTENSIVO	El deportista lograra desarrollar diferentes tramos de recorrido con velocidades entre el 80% de la velocidad final.
						RESISTENCIA PARA LA REGENERACIÓN	El depostista tomara conciencia y lograra incorporal dentro de su entrenamiento personal la regeneracion o recuperacion del deportista mediante carreras suaves o masajes recuperativos.
				3	VELOCIDAD	ACELERACION	El deportista lograra diferentes acciones para lograra acelerar en el menor tiempo posible asi otorgando un amplio margen en la acion de la fuerza para realizar la accion motriz
						REACCION	E deportista lograra una percepcion del estimulo mucho mas acertada para lograr una buena acción del movimiento en el menor tiempo posible se ultilizaran cargas externas.
						FRECUENCIAL	El deportista lograra una buena accion ritmica encaminada a la utilizacion de una tecnica adecuada desde la velocidad frecuencial.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE DE SEGURIDAD	GOLPEO GOLPEO	El deportista reconoce y asimila diferetes formas de pegarle al balon mejorando asi la construcción del movimineto
						FROTON	El deportista lograra conseguir una secuencia de golpes al balon contra un mismo objetivo.
						BATE	El deportista lograra una sensibilizacion importante con la realizacion de movimientos con el elemento mejorando la coordinación
						GOLPE DE OBSTACULOS	El deportista lograra una adecuacion de movimientos y golpes para lograr un objetivo
				2	GOLPE DE ANTEBRAZOS	ANTEBRAZO EN MOVIMIENTO	El deportista lograra reconcer la parte de antebrazo y la ubicación para lograr un buen golpe con diferentes movimientos
						ESTATICO	El deportista lograra realizar diferentes golpes de antebrazo mejorando su estabilidad.
						DIRIGIDO	El deportista mejorara la direccion del pase con ubicación exacta.
						PARABOLICO	El deportista realizara diferentes golpes de los cuales lograra establecer y reconocer diferentes alturas.
				3	DESPLAZAMIENTO POSICIONAL	POSICIONES BASICAS	El deportista reconocera las diferentes posiciones de juego y el sistema basico de rotacion del voleibol
				4	GOLPE DE DEDOS O BOLEA	GOLPE DE DEDOS DIRECTO	El deportista lograra incorporar la tecnica desde ejercicios basicos hasta ejercicios donde se le dificulte.
						AMORTIGUACIÓN DE LA TRAYECTORIA DEL BALON	El jugador lograra amortiguar una trayectoria del balon con una buena ejecusion.
						PROYECCION DEL BALON	El deportista lograra mejorar las proyecciones y direcciones del balon.
				5	ATAQUE	DIRECTO	El deportista lograra realizar diferentes acciones de juego directo logrando un buen manejo posicional.
						POR ZONAS	El deportista reconocera diferentes zonas de ataque y se ejecutaran acciones deportivas por zonas donde el deportista tendra diferentes tareas a cumplir
						ROTACION LATERAL	Cada uno de los deportistas reconocera las diferentes acciones que debe realizar en diferentes acciones de juego.
		HISTORIA		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	El deportista lograra incorporar en los conocimientos aspectos elevantes e importantes que le daran importancia a la practica deportiva.
				2	REGLAMENTACION	AREAS DE JUEGO	El deportista reconocera y lograra una construcion de conceptos encaminados a mejorar el concepto deportivo
						RED Y POSTES	
						SITUACIONES DE JUEGO	
						ESTRUCTURA DE JUEGO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	El deportista lograra crecer como deportista pero a su vez realizara una construccion propia del ser persona y de la construccion del ser integral como factor educativo y formativo que pueden tener las escuelas de formacion deportiva en este caso el voleibol.
						RESPETO	
						EQUIDAD	
						HONESTIDAD	
						LEALTAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista lograra mantener una buena presentacion antes durante y despues de la practica deportiva, tendra sus elemetos de prevencion del covid
						ALIMENTACIÓN	Se lograra sencibilizar a los deportistas sobre la importancia de una alimentacion sana y balanceada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconocer que los aspectos fuera de la escuela de formacion deportiva tambien influyen como determinates en la construccion del deportista
						EJERCICIO FISICO	El depostista reconocera que el ejercicio fisico es un medio para prevension de enfermedades y un medio para emplear el tiempo libre adecuadamente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista mediante situaciones de esfuerzo y de importnacia que le da al deporte lograra mejorar su conexión con la actividad deportiva
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se lograra que cada uno de los deportistas de esta categoria pueda concentrarse mas en cada una de las acciones deportivas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se lograra que cada uno de los deportistas mejore la convivencia dentro y fuera de la escuela de formacion deportiva
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	Lograra que cada deportista mejore su interaccion con los compañeros
						CUENTO COMPARTIDO	El deportista lograra una buena empatia con los demas compañeros de la escuela de formacion deportiva
						INTEGRACIONES DINAMICAS	Lograra que cada deportista mejore sus relaciones con los demas deportistas y que el deportista tenga una mejor convivencia con la escuela de formacion deportiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	Lograr una participacion efectiva y participativa de cada uno de los deportistas y mejorar la convivencia dentro de la escuela de formacion deportiva de voleibol
						POPULARES	
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GENERAL	Lograr una buena aceptacion por cada una de las actividades recreativas de esta menara permitira en cada uno de los deportistas el goce, placer y disfrute por la actividad deportiva
						ESPECIFICO	
						DIRECTOS	
						INDIRECTOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	Lograr en cada uno de los deportistas espacios internos de integracion y competitividad desde la recreacion
						AMISTOSOS	
						COMPETITIVOS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE FREBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	TIBIRITA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ZONA ALMEIDAS VOLEIBOL

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
VOLEIBOL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CUALIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	relacionar directamente el equilibrio, coordinacion y acoplamiento con movimientos sincronizados del segmento corporal superior e inferior en fases de juego del voleibol.
						EQUILIBRIO	el deportista lograra mantener una posicion estable con equilibrio tanto dinamico con estatico realizando diferentes acciones deportivas.
						ORIENTACION	La economia del movimineto sera el logro que se identifique teniendo una buena ubicación temporo espacial efectiva.
						DIFERENCIACION	obtendra una gran variedad tecnica de la cual requiere niveles altos de coordinacion fina y presicion durante la ejecucion de acciones de juego de ataque y defensa
						CAMBIO	El deportista tendra una avanzada experiencia motriz en los cambios drasticos logrando una presicion inpostante.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	MARCHA	El logro aquí es que el deportista pueda realizar la ejecusion rapida de un patron basico principal como lo es la marcha hasta uno mas complejo como es el de correr sin perder la coordinacion segmentaria.
						CORRER	el deortista lograra manejar adecuadamente la economia del movimiento en cada una de las ejecuciones deportivas y en las diferentes situaciones de juego.
						SALTAR	el deportista lograra realizar movimientos mas vigoros, lograra realizar ejecusiones de saltos con pesos extras y movilizar cargas, con el fin de mejorar el tono muscular.
						ATRAPAR	El deportista incluira acciones rapidas para realizar una ejecucion minima de atrapar y ejecutar una accion tecnica del deporte con mayor presision, mantendra una mejor visualizacion y recepcion apropiada sin comenter tantos errores.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA EXPLOSIVO TONICA	El depostista lograra un desarrollo de la fuerza rapida contra resistencias relativamente altas.
						FUERZA BALISTICA	El depostista lograra un desarrollo adecuado de la fuerza rapida donde las resistencias son relativamente inferiores y tendra una ejecusion adecuada de la accion a realizar.
						INDUCCION A LA FUERZA MAXIMA	El deportista lograra reonocer ejercicios con pesos extras mejorando asi el desarrollo del sistema nervioso y muscular.
						FUERZA ESPECIAL	SE lograra tener una conciencia de movimientos especificos con pesos extras prerando el desarrollo muscular para atender los requisitos de la competencia
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA PARA LA REGENERACIÓN	El depostista tomara conciencia y lograra incorporal dentro de su entrenamiento personal la regeneracion o recuperacion del deportista mediante carreras suaves o masajes recuperativos.
						INTERVALO INTENSIVO	El depostita mediante la ejecucion de recorridos largos a velocidades medias lograra una ampliacion de la capacidad aerobica
						ESPECIFICO COMPETITIVO	El depostita lograra asimilar diferentes situaciones de juego con repeticiones exigentes al 90 o al 100% de la resitencia de base
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE RESISTENCIA MAXIMA	El deportista lograra una adecuacion maxima en las funciones aerobicas y capacidad aerobica.
						VELOCIDAD EXPLOSIVA	El deportista lograra una maxima exigencia en la explosividad del movimiento o la accion deportiva.
						ANTICIPACION	El deportista empezara a incluir diferentes acciones que le permiten intuir, predecir y actuar de una manera mucho mas acertada en movimientos efectivos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE DE SEGURIDAD	GOLPEO GOLPEO	El deportista reconoce y asimila diferetes formas de pegarle al balon mejorando asi la construccion del movimineto
						FROTON	El deportista lograra conseguir una secuencia de golpes al balon contra un mismo objetivo.
						BATE	El deportista lograra una sensibilizacion importante con la realizacion de movimientos con el elemento mejorando la coordinación.
						GOLPE DE OBSTACULOS	El deportista lograra una adecuacion de movimientos y golpes para lograr un objetivo
				2	SAQUE DE TENIS POR ARRIBA	LATERAL	El deportista lograra una mejor consecusion del saque de ataque o de tenis teneindo en cuenta cada una de las diferentes posibilidades con las cuales el deportista puede probar su ejecucion, lograra hacer consiencia y tomara por practica y facilidad la que pueda cumplir con mas efectos tecnicos positivos.
						DE FRENTE A LA RED	
						CON SALTO	
						FLOTANTE	
				3	REMATE	FASE DE BATIDA	El deportista en esta categoria debe afianzar y perfeccionar el gesto tecnico del remate desde diferentes zonas y lograr una tecnica adecuada que beneficie el bien del equipo
						ENTRADA o aproximacion	El deportista lograra calccular cada una de las diferentes entradas a rematar aprendiendo a tomar los tiempos exactos en cada remate, asi como la altura y velocidad del balon.
						CAIDA	El deportista tendra y lograra conciencia sobre la importancia de una buena fase de caida con el fin de no cometer infraccion ene l juego y de buscar el minimo de riesgo lesivo.
				4	RECEPCION Y REMATE	RECEPCION DESDE EL SERVISIO	Cada una de las actividades dentro de los diferentes temas permitiran al deportista tomar conciencoa de la cade de secuencias que llevan a la buena ejecucion de un remate y lograra identificar jugadas previamente elaboradas para lograr beneficios como equipo.
						RESEPCION DESDE EL PASE	
						RECEPCION PARA REMATAR	
						ELABORACION DEL REMATE	
				5	BLOQUEO	ESPEJO	El deportista lograra una accion continuo de varias secuencias un bloqueo que le permita empezar a interiorizar el bloqueo como un elemto importante de las acciones de juego
						MOVILIDAD	El deportista lograra desarrollar activamente la movilidad y desplazamiento por las zonas de una manera eficaz y efectiva.
						BLOQUEO A BALON	El jugador lograra ejecutar acciones de sus extremidades de una manera adecuada que le permitan realizar los diferentes bloqueos
						BLOQUEO INDIVIDUAL	El deportista lograra afianzar el gesto tecnico del bloqueo y reconocera las diferentes acciones que se deben realizar en las zonas de juego.
						DOBLE BLOQUEO	Lograra realizar acciones conjuntas para el bien del equip.
		TACTICO		1	ENRROQUES Y PERMUTAS	SISTEMA DE JUEGO 5-1	Cada una de las acciones tacticas permitiran en los depoortistas un amplio desempeño logrando interiorizar diferentes sustemas y roles dentro del juego.
						AL SAQUE	
				2	SISTEMA DE JUEGO 5-1 CON INFILTRACION	SITEMA Y ROLES POR ZONAS	CONOCER CADA UNO DE LOS ROLES QUE DEBE DESEMPEÑAR EL DEPORTISTA LOGRANDO UN AVANZADO DESEMPEÑO DURANTE LAS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	SISTEMA DE JUEGO 4-2 SIMPLE CON INFILTRACION	4-2 SIMPLE DIRECTO	El deportista lograra implementar una caracterizacion de cada una de laas zonas, acciones y roles que debe desempeñar en las diferentes acciones de juego.
						4-2 CON ENTRADA DESDE LA PARTE OFENSIVA Y DEFENSIVA	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	NACIONAL	El deportista lograra incorporar en los conocimientos aspectos elevantes e importantes que le daran importancia a la practica deportiva.
				2	REGLAMENTACION	AREAS DE JUEGO	El deportista reconocera y lograra una construcion de conceptos encaminados a mejorar el concepto deportivo
						RED Y POSTES	
						SITUACIONES DE JUEGO	
						ESTRUCTURA DE JUEGO	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CON EL ESCENARIO	El deportista lograra incorporar diferentes acciones y tomara conciencia de ciertas cosas que lo llevan a formar seres integros y deportistas serios y comprometidos con diferentes factores.
						CON LOS COMPAÑEROS	
						POR EL RIVAL	
						POR EL BUEN USO DEL MATERIAL DEPORTIVO	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	El deportista lograra crecer como deportista pero a su vez realizara una construccion propia del ser persona y de la construccion del ser integral como factor educativo y formativo que pueden tener las escuelas de formacion deportiva en este caso el voleibol.
						RESPETO	
						EQUIDAD	
						HONESTIDAD	
						LEALTAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista lograra mantener una buena presentacion antes durante y despues de la practica deportiva, tendra sus elemetos [illegible]
						ALIMENTACIÓN	Se lograra sencibilizar a los deportistas sobre la importancia de una alimentacion sana y balanceada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconocer que los aspectos fuera de la escuela de formacion deportiva tambien influyen como determinates en la construccion del deportista
						EJERCICIO FISICO	El depostista reconocera que el ejercicio fisico es un medio para prevension de enfermedades y un medio para emplear el tiempo libre adecuadamente.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista mediante situaciones de esfuerzo y de importnacia que le da al deporte lograra mejorar su conexión con la actividad deportiva
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se lograra que cada uno de los deportistas de esta categoria pueda concentrarse mas en cada una de las acciones deportivas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se lograra que cada uno de los deportistas mejore la convivencia dentro y fuera de la escuela de formacion deportiva
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	Lograra que cada deportista mejore su interaccion con los compañeros
						CUENTO COMPARTIDO	El deportista lograra una buena empatia con los demas compañeros de la escuela de formacion deportiva
						INTEGRACIONES DINAMICAS	deportista tenga una mejor convivencia con la escuela de formacion deportiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	lograr una participacion efectiva y participativa de cada uno de los deportistas y mejorar la convivencia dentro de la escuela de formacion deportiva de voleibol
						POPULARES	
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GENERAL	Lograr una buena aceptacion por cada una de las actividades recreativas de esta menara permitira en cada uno de los deportistas el goce, placer y disfrute por la actividad deportiva
						ESPECIFICO	
						DIRECTOS	
						INDIRECTOS	
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERNOS	Lograr en cada uno de los deportistas espacios internos de integracion y competitividad desde la recreacion
						AMISTOSOS	
						COMPETITIVOS	

FECHA DE ENTREGA	20 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	DIEGO ALEJANDO SORIANO MARTIN
MUNICIPIO	TIBIRITA

ANEXO 5

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL
MUNICIPIO:	TIBIRITA
NOMBRE DEL FORMADOR:	DIEGO ALEJANDRO SORIANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO	Iniciacion	Iniciacion						
	SEDE DE TRABAJO	socuata arriba	laguna						
10:15 AM A 12:15 AM	GRUPO	fundamentacion	fundamentacion						
	SEDE DE TRABAO	Socuata arriba	Socuata arriba						
10:00 AM A11:00 AM	GRUPO	Iniciacion							
	SEDE DE TRABAO	Socuata arriba							
2:00P.M. A 4:00P.M.	GRUPO				Perfeccionamiento	Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO				centro	centro			
4 P.M. A 6P.M.	GRUPO				Perfeccionamiento	fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO				centro	socuata arriba			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			DIEGO ALEJANDRO SORIANO						

ANEXO

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3			3											3
7 AÑOS		5				5									5
8 AÑOS	8	4		8		4									12
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	5	2		5		2									7
11 AÑOS	4			4											4
12 AÑOS	1	4		1		4									5
13 AÑOS															0
14 AÑOS	2			2											2
15 AÑOS		3				3									3
16 AÑOS	2			2											2
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	26	19		26		19									45
	NOMBRE	DIEGO SORIANO													

ANEXO: 6
















INDEPORTES
CUNDINAMARCA
unidos podemos más

ANEXO: 7 FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/08/2022**	**Lugar: SOATAMA**		**Municipio: TIBIRITA**		**Hora: 08:00 am**		**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN						**N° de deportistas: 15**				**Edades: 12-14**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Conoser y presentasion con el grupo de trabajo											
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten interactuar con los compañeros y docente											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion docente y niños	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. Juego cogidas congelados	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos de relevos en grupos		Desplazamiento		30	
7. juegos de relevos en grupos		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	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 RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/08/2022	Lugar: soatama	Municipio: TIBIRITA	Hora: 08:00 am	N° de sesión: 2		N° de semana: 2
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			N° de deportistas: 15			Edades: 12 -14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Conoser y presentasion con el grupo de trabajo						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten interactuar con los compañeros y docente						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos de relevos en grupos		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	Antebrazo		15	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	Dedos		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/08/2022	Lugar: soatama	Municipio: TIBIRITA	Hora: 08:00 am	N° de sesión: 3		N° de semana: 3
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			N° de deportistas: 15			Edades: 12 -14
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos de relevos en grupos		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	Antebrazo		15	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	Dedos		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
2. actividades ejercicios de repeticion		Dinamica		15	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Desplazamiento		30	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
2. actividades ejercicios de repeticion		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**		**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN					**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: realizacion de medidas antropometricas y pruebas							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/08/2022**	**Lugar: soatama**		**Municipio: TIBIRITA**		**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN						**N° de deportistas: 15**			**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizacion de medidas antropometricas y pruebas									
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol

Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
2. actividades ejercicios de repeticion		Dinamica		15	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Desplazamiento		30	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
2. actividades ejercicios de repeticion		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Desplazamiento		30	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
2. actividades ejercicios de repeticion		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta	Reacción		30
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/08/2022**	**Lugar: soatama**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 12 -14**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: obtencion de nuevas experiencias corporales en el voleibol							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar capasidades y habilidates tecnico-tacticas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
7. juegos coperativos en grupos de 5 personas		Desplazamiento		30	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
2. actividades ejercicios de repeticion		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
4. realizaremos un sircuito de resistencia de 3 esta	Diferenciación		30
	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/08/2022	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Conoser y presentasion con el grupo de trabajo						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten interactuar con los compañeros y docente						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos de relevos en grupos		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/08/2022**	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Conoser y presentasion con el grupo de trabajo						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten interactuar con los compañeros y docente						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos de relevos en grupos		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/08/2022	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades y tencina del voleibol						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizarn grupos de 7 niñoa Para jugar policias y		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**1**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/08/2022	**Lugar:** La laguna	**Municipio:** TIBIRITA	**Hora:** 08:00 am	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 9 -12
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades y tencina del voleibol

Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizarn grupos de 7 niñoa Para jugar policias y		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.Realizaremos estiramientos de los grupos muscu	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	Antebrazo		10	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	Dedos		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/08/2022	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades fisicas						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.Realizaremos estiramientos de los grupos muscu	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**10**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/08/2022**	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 -9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades fisicas

Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
juegos coperativos		Explosiva		10	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
3. Actividades que generan esta capacidad	Adaptación		15
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**10**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/08/2022	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 -9**

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

Objetivo General: Desarrollar las medidas antropometricas

Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
juegos coperativos		Explosiva		10	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
3. Actividades que generan esta capacidad	Adaptación		15
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**10**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador:		**DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN**		**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 -9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades fisicas						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
juegos coperativos		Explosiva		10	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
3. Actividades que generan esta capacidad	Adaptación		15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**10**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/08/2022**	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador:		**DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN**		**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 -9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades fisicas						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
juegos coperativos		Explosiva		10	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
3. Actividades que generan esta capacidad	Adaptación		15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	Antebrazo		10	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	Dedos		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/08/2022**	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades fisicas						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.Realizaremos estiramientos de los grupos muscu	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**10**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades fisicas						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.Realizaremos estiramientos de los grupos muscu	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
3. Actividades que generan esta capacidad	Ritmo		15
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**10**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/08/2022**	**Lugar: La laguna**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar habilidades y capasidades fisicas						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten desarrollar las capacidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de colaboracion		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.Realizaremos estiramientos de los grupos muscu	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
3. Actividades que generan esta capacidad	Orientación		15
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**10**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Conoser y presentasion con el grupo de trabajo						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten interactuar con los compañeros y docente						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion docente y niños	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. Juego cogidas congelados	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos de relevos en grupos		Desplazamiento		30	
7. juegos de relevos en grupos		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	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 RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/08/2022	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Conoser y presentasion con el grupo de trabajo					
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten interactuar con los compañeros y docente					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3. juegos de relevos en grupos	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos de relevos en grupos		Reacciòn		30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Actividades que generan esta capacidad	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Desplazamiento		15	
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**	**movimientos**	**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion y realizacion de medidas y pruebas fisicas							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion y realizacion de medidas y pruebas fisicas							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	Lugar: GUSVITA	Municipio: TIBIRITA	Hora: 08:00 am	N° de sesión: 10		N° de semana: 10
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN			N° de deportistas: 20			Edades: 14 -17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades						
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Desplazamiento		15	
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	Antebrazo		15	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	Dedos		15	
3.realizacion del gesto y correccion	saque	movimientos	15	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Desplazamiento		15	
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**	**movimientos**	**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/08/2022**	**Lugar: GUSVITA**	**Municipio: TIBIRITA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14 -17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: adquisiscion de nuenos gestos tecnicos y potencializacion de avilidades y capacidades							
Objetivo Especifico: realizar actividades que permiten potencializar la capacidades y habilidades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): explicacion de movimientos campo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion saludo	Introduccion a la clase		5	
2. Toma de listado de niños	llamado a lista		5	
3. Actividad desplasamientos diferentes	Movilidad Articular		5	
4. calentamiento en desplasamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			neseitamos platillos, conos, balones pelotas, aros.
1.	Fuerza	Maxima			
realizaremos algunas actividades de largo aliento		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
2. actividades ejercicios de repeticion		Desplazamiento		15	
7. juegos coperativos grupales		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con compañeros lanzando el balon	**Antebrazo**		**15**	
2. ejercicio con el compañero con diferentes	**Dedos**		**15**	
3.realizacion del gesto y correccion	**saque**	**movimientos**	**15**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: diego alejandro soriano

ANEXO 8: ASISTENCIA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SOL ANGELA RODRIGUEZ	3197099959				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	DUVAN FELIPE RODRIGUE	3197099959				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				12	11	1	92%
3	ANGUIE LIZETH RODRIGUE	3197099959				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1				12	11	1	92%
4	DAVID ALEXANDER HERNA	3143367705				1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
5	CAROL NATALI ROA HERN	3046602109				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				12	11	1	92%
6	LAURA VALENTINA MOREN	3213831712				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
7	PAULA ANDREA SEGURA	3107337893				1	1		1				1	1		1				1	0		1				1	1		1				12	11	1	92%
8	VICTOR ARON ROA ALDAN	3214933596				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
9	MARI LUZ ROA ALDANA	3214933596				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
10	PASTOR ALDANA BERMUD	3133652003				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
11	DANIEL ESTIVEN CARVAJA	3505559585				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	LAURA SOFIA ORTEGA CA	3124747890				0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
13	FERNEY CALDERON MEJIA	3224485234				1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
14	HURIEL MEJIA VALERO	3225449440				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				12	11	1	92%
15	EMILSE HUERTAS MEJIA	3203271008				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
16	JHONATAN HERNANDEZ V	3014803171				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
17	Brayan Estiven Segura	3132217672				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN JOSE AVILA RAMIRE	3204154857				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	JUANITA ROA HERNANDEZ	3046602109				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	DANIEL JOSE VERO ORTE	3197227808				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	LICED DANIELA CALDERON	3188210731				1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
5	JOSE MIGUEL CALDERON	3188210731				1	1	1					1	0	1					0	1	1					1	0	1					12	9	3	75%
6	MICHAEL ALDANA BERMU	3133652003				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
7	MIGUEL ANGEL CALDERO	3224485234				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	SARA SOFIA SANDOVAL L	3219119015				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	LUISA FERNANDA VALERO	3224485234				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	Gilber Gutiérrez Hernández	3214464136				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					12	10	2	83%
11	Nikol Gutiérrez Hernández	3214464136				1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					12	10	2	83%
12	Danna Gutiérrez Hernández	3214464136				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	Yeferson Mejia Gómez	3223983202				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14	Maicol Aldana Bermudez	3133652003				1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
15	Maria Anyela Vargas Torres	3212196302				1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
16	Manuel Santiago Arevalo	3142998659				1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	0	1					12	10	2	83%
17	Sara Michel Lopez Calderon	3177401649				1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					12	11	1	92%
18	Maya Coral Segura Forero	3165377270				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
19	Juan Esteban Aldana Segura	3144597740				1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%
20	Leidy yisley Mendez Segura	3107337893				1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					12	11	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAREN PAOLA SAENZORT	3102704653	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
2	JESSICA ALEXANDRA VER	3193822186	1				1		1	1					1		1	1				1		1	0				1		0	1		13	11	2	85%
3	LAURA BANESA BUESA Q	3195940108	0				1		0	1					1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	11	2	85%
4	LINA PAOLA ORTEGA CALI	3124747890	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				0		1	1		13	12	1	92%
5	JUAN DAVID CARVAJAL CA	350559585	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		1	0		13	12	1	92%
6	JHONATAN ALDANA ALDAN	3214947502	1				1		1	0					1		0	1				1		0	1				1		1	1		13	10	3	77%
7	Pastor Aldana Bermudez	3133652003	0				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		0	1		13	11	2	85%
8	fabian valero rodriguez	3219462330	1				1		1	1					1		1	1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
9																																		0	0	0	#DIV/0!

ANEXO 9: PLAN MENSUAL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: TIBIRITA**				
LUGAR:				JATA ARRIBA , LAGUNA , GUS		**HORARIO DE PRACTICA:**		7:00 AM - 11:00 AM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**	
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR							
			CALENTAMIENTO							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS								
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		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: DIEGO ALEJANDRO SORIANO

ANEXO: CERTIFICADO

ALCALDÍA DE TIBIRITA

Nit. 800.094.782-6

Nuestro Objetivo es Tibirita

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA

CERTIFICA:

Que **DIEGO ALEJANDRO SORIANO MARTIN,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069751314 de FUSAGASUGA, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL,** durante el período comprendido entre el 01 de julio de 2022 al 30 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 01 día del mes de agosto de 2022.

Marlon Julián Chacón Luna

MARLON JULIAN CHACON LUNA
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

Proyectó: Ángel Camilo Aldana Salamanca
Auxiliar administrativo S-DSA

ANEXO 12: FOTOS





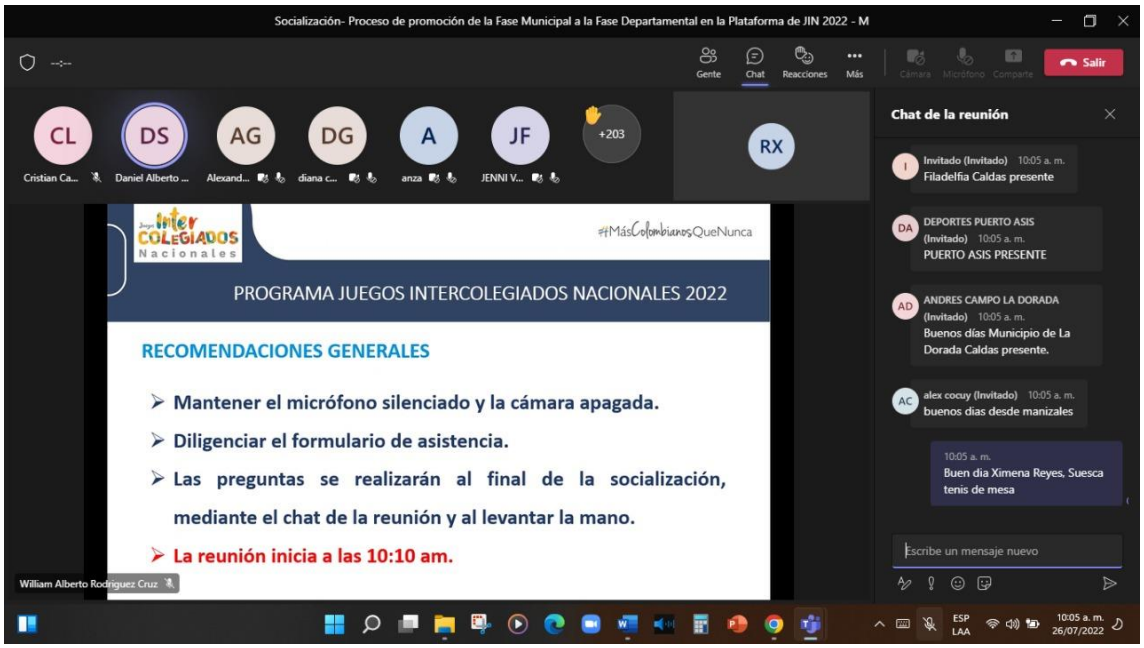


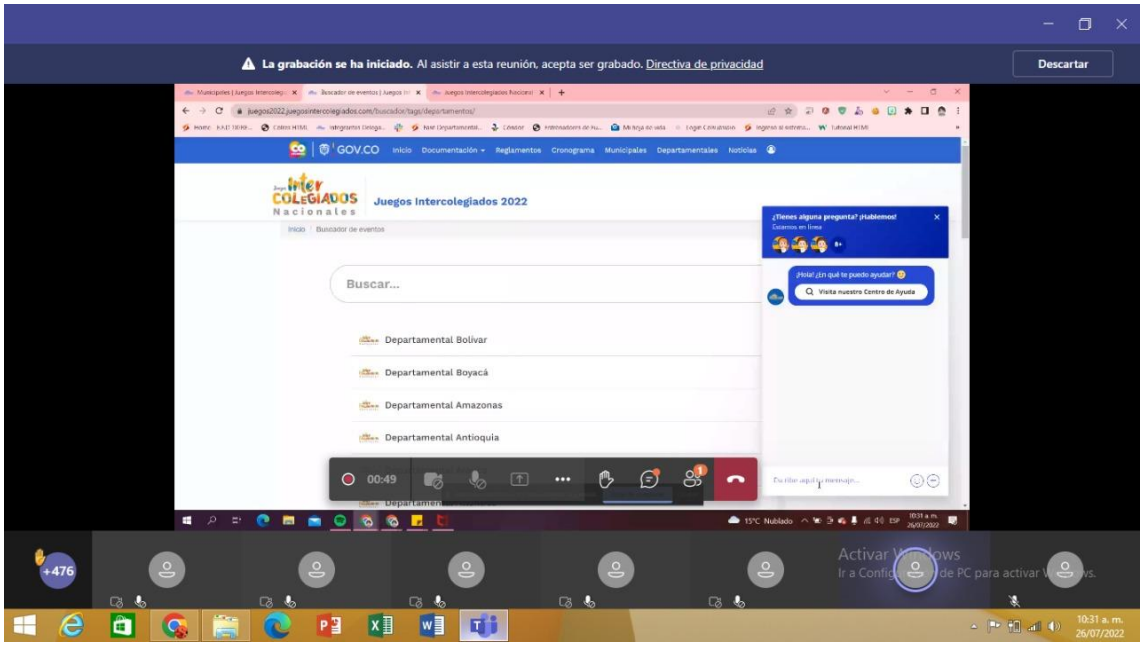






ANEXO 12


Socialización- Proceso de promoción de la Fase Municipal a la Fase Departamental en la Plataforma de JIN 2022 - M
Salir
Gente
Chat
Reacciones
Más
Chat de la reunión
#MásColombianosQueNunca
PROGRAMA JUEGOS INTERCOLEGIADOS NACIONALES 2022
RECOMENDACIONES GENERALES
Mantener el micrófono silenciado y la cámara apagada.
Diligenciar el formulario de asistencia.
Las preguntas se realizarán al final de la socialización, mediante el chat de la reunión y al levantar la mano.
La reunión inicia a las 10:10 am.
Escribe un mensaje nuevo
William Alberto Rodriguez Cruz


La grabación se ha iniciado. Al asistir a esta reunión, acepta ser grabado. Directiva de privacidad
Descartar
Juegos Intercolegiados 2022
Buscar...
Departamental Bolivar
Departamental Boyacá
Departamental Amazonas
Departamental Antioquia
00:49

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES Y APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES Y APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (DESDE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (DESDE LOS 6 A LOS 11 AÑOS) ADOLESCENCIA (DESDE LOS 12 A LOS 17 AÑOS) JUVENTUD (DESDE LOS 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	PAR	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CASIGENERO PARA DEFINIR	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONDUCTA CRIMINAL EN SITUACIÓN DE EXPLOTACIÓN PARA EL TRABAJO PARA LA PROSTITUCIÓN SOCIAL Y CAPACITISMO MADRE SOLTERA REPARADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE MIGRA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE MIGRA	GRUPO ETNICO NEGRA O AFROCOLOMBIANA O RAIZALES ROM RAIZAL OTRO	LENGUAS CASTELLANO NÓMBRE CRIOLLA CRIOLLA PALENQUERA SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES Y APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO FIJO	ACUDIENTE CORREO
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	JUAN JOSE AVILA RAMIREZ	1120123525	COLOMBIANO	6	CALLE 8 Nº 4 - 70	4+	COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3204154857
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	JUANITA ROA HERNANDEZ	1075635454	COLOMBIANO	6	CALLE 7A 5'52	0+	COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3046780169
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	DANIEL JOSE VIDAL ORTEGA	1082664502	COLOMBIANO	6	CARRERA 1 A Nº 5 53-50	0+	COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3157737808
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	LICEH DANIELA CALDERON SEGURA	1082669366	COLOMBIANO	6	CARRERA 4 Nº 15 - 57CC 13	4+	SANIDAD FUERZAS MILITARES				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3108213721
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	JOSE MIGUEL CALDERON SEGURA	1082665558	COLOMBIANO	7	CARRERA 2 Nº 4-35	0+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3108213721
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	MICHAEL ALEJAN HERNANDEZ	1049458787	COLOMBIANO	7	CALLE 2 Nº5 - 77	0+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3156761883
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	MIGUEL ANGEL CALDERON MEJIA	1082669491	COLOMBIANO	7	CALLE 7 A Nº 1 A 14	0+					NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3204852524
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	SARA SOFIA SANDOVAL LOPEZ	1082664300	COLOMBIANO	8	CALLE 14 C Nº 28-57	0+	COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3204213925
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	LUIS FERNANDO VALERO LOBATON	1082663975	COLOMBIANO	8	CALLE 9 Nº 4-07	4+	COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3204852524
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Gilber Gutierrez Hernandez	1011109292	COLOMBIANO	9	CALLE 12 Nº 2 -56	4+	COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3144644762
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Wbdi Gutierrez Hernandez		COLOMBIANO	9													3144644762
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Deiris Gutierrez Hernandez	1082663579	COLOMBIANO	9	CALLE 9 Nº 1 -28	4+	COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3144644762
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Valeroso Muñoz Gomez	1082663303	COLOMBIANO	10	CARRERA 5 Nº 5-20	0+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3202983262
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Maicol Alfaro Bermudez		COLOMBIANO	11													3126353007
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Maria Anabel Naranjo Torres	1052666555	COLOMBIANO	11	CARRERA 1 A Nº 1 - 59 SUR	0+	COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3124196202
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Manuel Santiago Arevalo	1082663525	COLOMBIANO	11	CARRERA 2 Nº 4 - 34	4B+	COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3143986459
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Sara Mishel Lopez Gutierrez	1082663221	COLOMBIANO	12	K M 1 VIA IBAGUE	0+					NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3177414149
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Maga Carol Vasquez Cortes		COLOMBIANO	12													3143577701
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Juan Esteban Alfaro Vasquez		COLOMBIANO	13													3144579742
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Lesly vidal Montaño Vasquez	1077134574	COLOMBIANO	13		0+	COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3107713781
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	SOL ANGEL A RODRIGUEZ		COLOMBIANO	13													3107666919
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	JUAN PEDRO RODRIGUEZ	1082666767	COLOMBIANO	14		0+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3107666919
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	ANGIE LICETH RODRIGUEZ	1077133559	COLOMBIANO	14	CARRERA 13 A Nº 5 SUR	4+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3107666919
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	DAVID ALEJANDRO HERNANDEZ VALERO		COLOMBIANO	14													3165836775
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	CAROL NATALY ROA HERNANDEZ	1077134665	COLOMBIANO	15		0+	FAMISANAR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3046752169
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	LAURA VALENTINA MORENO	1077134527	COLOMBIANO	15		0+	COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3132812172
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	PAULA ANDREA SEGURA ROJAS	1104125737	COLOMBIANO	15	CARRERA 3 A Nº 5 - 52	0+	COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3107737781
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	VICTOR ARDI ROA ALDANA		COLOMBIANO	16			FAMISANAR										3124555595
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	MAYI LUCERO ALDANA		COLOMBIANO	17			COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	URBANA		3124555595
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	PASTOR ALEJAN HERNANDEZ		COLOMBIANO	15			COMFASUR				NO		NO	CASTELLANO			3156761883
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	DANIEL ESTIVEN CAPUAL CALDERON		COLOMBIANO	16			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAR		3105955595
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	LAURA SOFIA ORTEGA CALDERON		COLOMBIANO	16			COMFACA				NO		NO	CASTELLANO	RURAR		3107477809
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	FERNEY CALDERON MEJIA		COLOMBIANO	16			COMFASUR				NO	NO	NO		RURAR		3204852524
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	KAREL MEJIA VALERO		COLOMBIANO	15			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAR		3202540440
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	EMILSE MUERTAS MEJIA		COLOMBIANO	17			COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAR		3203731808
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	JHONAN HERNANDEZ VALERO		COLOMBIANO	16			COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAR		3014855721
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Angel Esthiver Vasquez Gonzalez		COLOMBIANO	17			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAR		3132213787
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	OVEN PAOLA SANDOVAL ORTEGA		COLOMBIANO	15			COMFACA				NO	NO	NO		RURAR		3107739453
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	ESSICA ALEJANDRA HERO ORTEGA		COLOMBIANO	14			COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAR		3165813616
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	LAURA SHAESA BUESA QUILLO		COLOMBIANO	16			FAMISANAR				NO	NO		CASTELLANO	RURAR		3165840100
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	LINA PAOLA ORTEGA CALDERON		COLOMBIANO	15			COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAR		3107477809
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	JUAN DAVID CAPUAL CALDERON		COLOMBIANO	16			COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAR		3165813616
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	JHONATAN ALDANA ALDANA		COLOMBIANO	16			FAMISANAR				NO	NO			RURAR		3124547212
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Hector Alfaro Bermudez		COLOMBIANO	17			COMFACA				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAR		3126353007
ALMERÍA	TABERNA	DIEGO SORIANO	VOLEIBOL	Fabian rubian rodriguez		COLOMBIANO	14			COMFASUR				NO	NO	NO	CASTELLANO	RURAR		3134642300
			NOMBRE FORMADOR	DIEGO ALEJANDRO SORIANO																