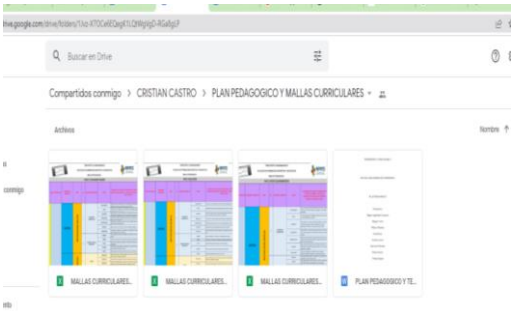
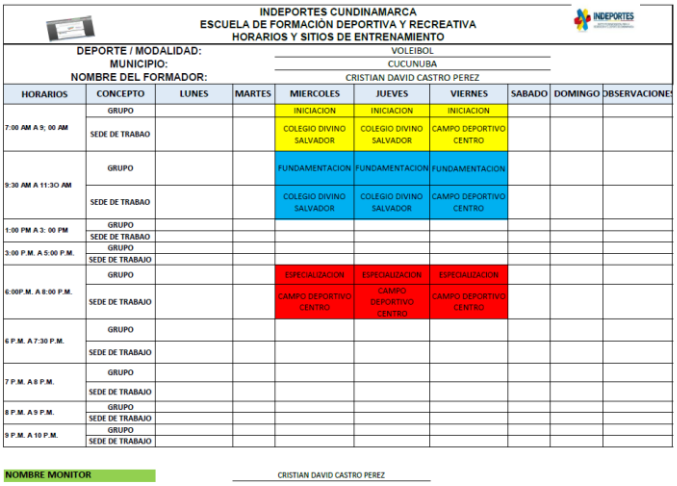
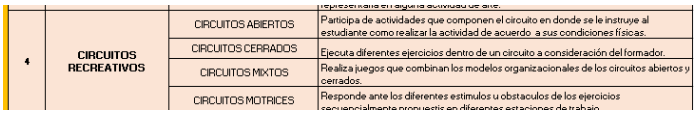
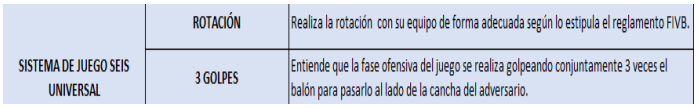
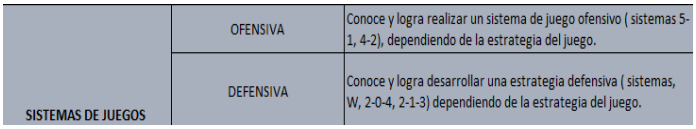
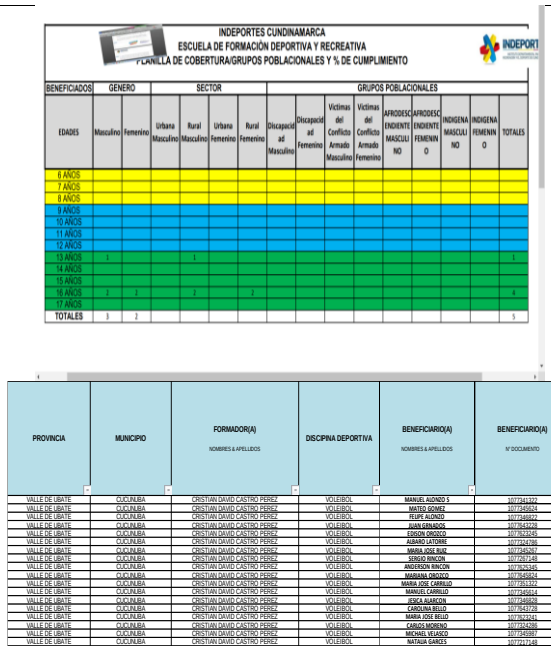
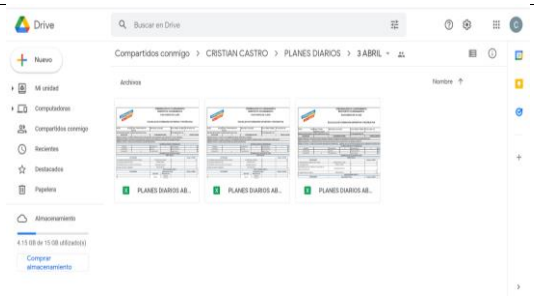
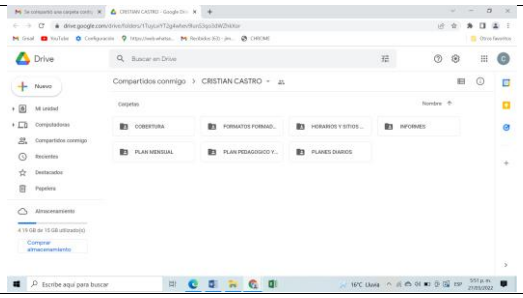
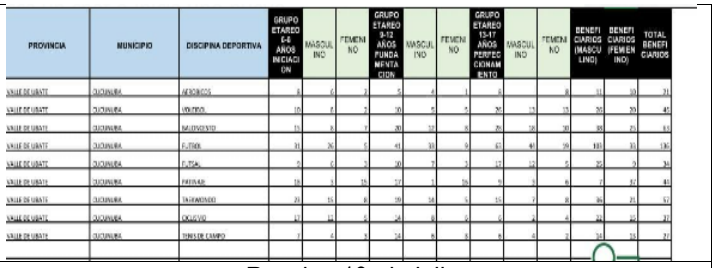
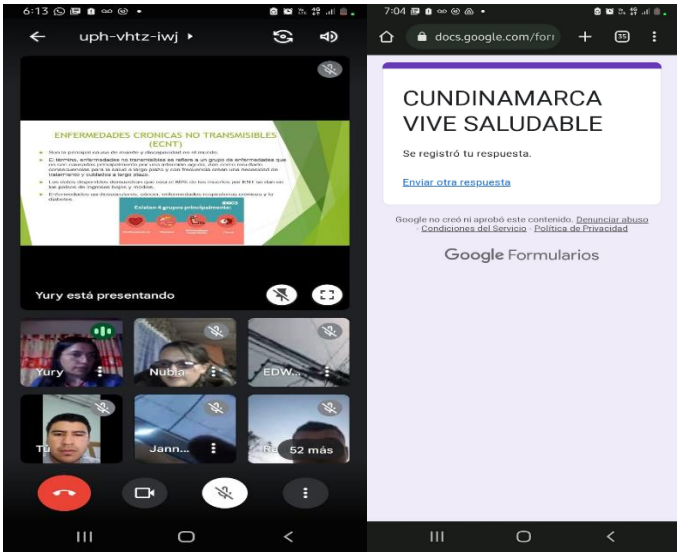
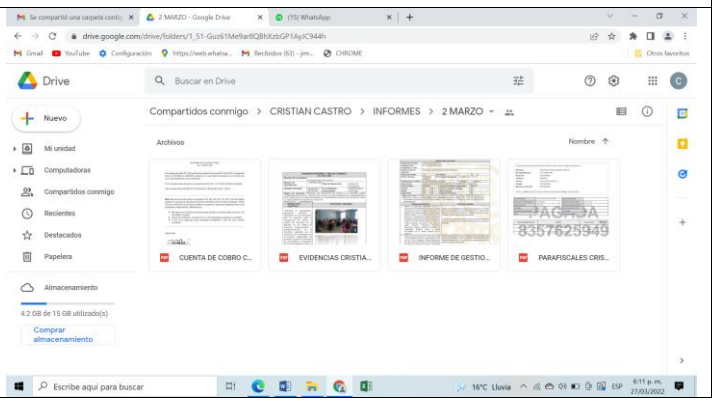
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 139 -2022			
Nombre del contratista	Cristian David Castro Pérez		
Número de identificación	1.076.661.855	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/07/2022 a 30/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000126 de 24/01/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			

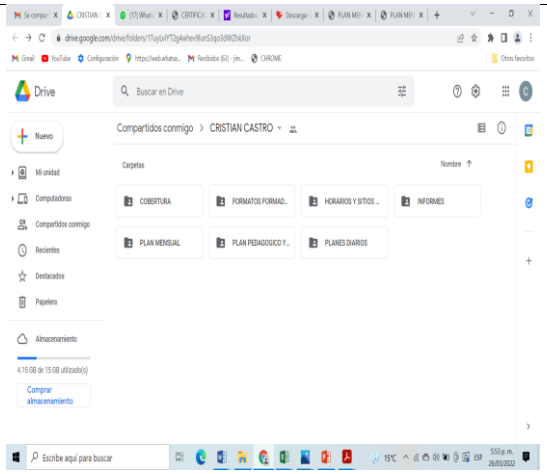
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: CUCUNUBA NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ NOMBRE MONITOR: CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ Anexo 1: Acta de inicio Cristian Castro Anexo 2: Plan pedagógico Cristian Castro Anexo 3: Mallas curriculares Cristian Castro Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Cristian Castro
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	INICIACIÓN  FUNDAMENTACIÓN  PERFECCIONAMIENTO  Anexo 5: asistencia iniciación Cristian Castro Anexo 6: asistencia fundamentación Cristian Castro Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Cristian Castro Anexo 8: evidencias iniciación Cristian Castro Anexo 9: evidencias fundamentación Cristian Castro Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Cristian Castro
4. 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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORT BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 7 AÑOS 8 AÑOS 9 AÑOS 10 AÑOS 11 AÑOS 12 AÑOS 13 AÑOS 1 1 1 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 2 2 2 2 4 17 AÑOS TOTALES 3 2 5 PROVINCIA / MUNICIPIO / FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS / DISCIPINA DEPORTIVA / BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS / BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MANUEL ALONZO S 1077341372 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MATEO GOMEZ 1077345624 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL FELIPE ALONZO 1077348822 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL JUAN GIRALDOS 1077343228 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL EDISON OROZCO 1077623245 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL ALBARO LATORRE 1077324786 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MARIA JOSE RUIZ 1077345267 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL SERGIO RINCON 1077297148 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL ANDERSON RINCON 1077625345 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MARIANA OROZCO 1077845824 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MARIA JOSE CARRILO 1077813322 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MANUEL CARRILO 1077345614 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL JESICA ALARCON 1077346828 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL CAROLINA BELLO 1077643728 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MARIA JOSE BELLO 1077823241 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL CARLOS MORENO 1077324286 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL MICHAEL VELASCO 1077345987 VALLE DE UBATE CUCUNUBA CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ VOLEIBOL NATALIA GARCES 1077727148 Anexo 11: cobertura voleibol Cristian Castro Cucunubá Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios voleibol Cristian Castro Cucunubá junio
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 Anexo 13: planes diarios iniciación voleibol Cristian Castro Cucunubá Anexo 14: planes diarios fundamentación voleibol Cristian Castro Cucunubá Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento voleibol Cristian Castro Cucunubá

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo 16: plan mensual mes de junio voleibol Cristian Castro Cucunubá
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realicé pruebas físicas en el mes de mayo a 46 niños deportistas de la escuela de formación de voleibol en el municipio de Cucunubá
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 Anexo 17: certificación del municipio mes de julio Cristian Castro
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunion 19 de julio 
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de indeportes.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 139 DE 2022	
N° de contrato:	139 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	CUCUNUBA
Deporte o disciplina:	VOLEIBOL
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.661.855 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 139 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000126	fecha de expedición: 24/ 01/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/ 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora	**CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ** Contratista

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

PLAN PEDAGÓGICO

Formadores:

Miguel Angel Ruiz Navarrete

Magaly Cortez

Wilmar Mendoza

Gina Rocha

Cristian Castro

Juan José Martínez

Felipe Sánchez

Wilson Espinel

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE VOLEIBOL DE LA PROVINCIA DEL VALLE DE UBATÉ

FEBRERO DEL 2022

INTRODUCCIÓN

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado para la iniciación al voleibol. Por esta razón, en todas las Unidades Didácticas, se proponen ejercicios sencillos de aprendizaje con baja complejidad.

En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le adaptarán los ejercicios.

Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

OBJETIVO GENERAL

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes de los Municipios que conforman toda la provincia del Valle de Ubaté en procesos de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro "de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país."
que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: "Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados".
de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar, se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:
El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las

entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

POBLACION OBJETO

Esta escuela de formación deportiva va dirigida dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de un nuevo proyecto de escuela de formación y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El vóleibol fue creado en 1895 por William Morgan, quien era profesor de educación física, como una alternativa al juego del básquetbol, este deporte nace de la necesidad de disminuir las lesiones por contacto, observando la alternativa del deporte en el tenis de campo pero determinando una problemática enfocada a la necesidad de cobertura en el aula de enseñanza ya que al ser un deporte individual o por parejas reduce significativamente el número de participación, por ende se crea el voleibol convirtiéndose en el tercer deporte más popular después del futbol y la natación.

Se introdujo como deporte olímpico en 1964, y su deporte allegado vóley playa se dio a conocer en los juegos olímpicos desde 1996, a lo largo de la historia se han establecido y suprimido reglas para mejorar el estilo de juego, como por ejemplo la falta tras tocar la red después del saque establecida en el 2010 y que se revierte en el 2014, se establece la figura del jugador libero el cual tiene una normatividad especifica, como numero de cambios ilimitado, pero no puede sacar, ni rematar ni colocar de cierta manera durante el juego, pero es indispensable para el equipo entorno a la defensa por su capacidad de velocidad de reacción.

El objetivo de este deporte es llevar el balón en el aire sin que toque el suelo de su equipo y tratar de que toque el suelo del equipo rival sin salirse del perímetro establecido, por encima de una red central, el equipo contrario buscará evitar esto y a la vez llevar el balón al suelo del equipo contrario, se tendrá en cuenta el espacio delimitado por la normativa del juego y las reglas características del deporte, entorno a la técnica y la táctica como errores de rotación.

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años, Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física.

Unidades didácticas

La siguiente Programación es la que se desarrollara en los diferentes niveles buscando que los niños, niñas y jóvenes se sientan a gusto con este nuevo proyecto deportivo y así el impacto que cause en la población de los Municipios del Valle de Ubaté sea positivo en todos y cada uno de los aspectos para que genere confianza en los padres de familia y en los mismos integrantes de la E.F.D.

- **Unidad 1:** “Juegos y desplazamientos”. (fortalecimiento motor)
- **Unidad 2:** “Los toques de dedos y antebrazos”.
- **Unidad 3:** “El saque”.
- **Unidad 4:** “La recepción del saque”.
- **Unidad 5**: “Sistemas de recepción del saque”.
- **Unidad 6:** “Pase de colocación”.
- **Unidad 7:** “El remate”.
- **Unidad 8:** “El bloqueo”.
- **Unidad 9:** “La defensa en campo”.
- **Unidad 10:** “Los sistemas defensivos”.
- **Unidad 11:** “Apoyos al ataque”.

PLAN DE TRABAJO

Este plan de trabajo va dirigido a los diferentes grupos con el fin de fortalecer cada una de sus capacidades y así lograr un afianzamiento de los participantes con la práctica del voleibol

MESES	Nivel	Unidades
FEBRERO **MARZO**	Iniciación fundamentación	• Juegos y desplazamientos(fortalecimiento motor) • Los toques de dedos y antebrazos • El saque • Evaluación
ABRIL **MAYO**	Iniciación fundamentación	• La recepción del saque • Sistemas de recepción del saque • Pase de colocación • Evaluación
JUNIO **JULIO**	Iniciación Fundamentación	• El remate • El bloqueo • Competiciones entre ellos • Evaluación
AGOSTO **SEPTIEMBRE**	Iniciación Fundamentación	• La defensa en campo • Los sistemas defensivos • Apoyos al ataque • Evaluación

METODOLOGÍA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de este nuevo proyecto deportivo está programada de la siguiente manera y bajo los siguientes principios:

- **Ser flexible**
- **Ser afectiva**
- **Ser participativa**
- **Ser inductiva**
- **Ser integradora**

- **Ser lúdica**
- **Ser creativa**

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Las estrategias de son aquellas donde se lleva a cabo actividades para alcanzar los objetivos.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el instructor debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y el alumno/a dando un mayor margen de libertad al niño/a.

En esta Programación se sugiere la utilización de una estrategia instructiva para dar a las actividades un tratamiento más seguro en cuanto a lesiones y accidentes deportivos. Aun así, los participantes podrán proponer formas nuevas que serán aceptadas.

Las técnicas de enseñanza

- **Enseñanza directa:**
- **Enseñanza dirigida**.
- **Enseñanza recíproca**
- **La micro enseñanza**
- **Enseñanza mediante la búsqueda**

Organización de grupos y tareas

La organización del grupo va a depender de la actividad y de la estrategia utilizada. De esta manera podemos hacer diferentes tipos de grupo con el fin de brindar confianza y llevar a cabo un buen trabajo de instructor-alumno

- **Gran grupo:** todo el grupo participa simultáneamente durante la realización de una actividad.
- **Pequeño grupo:** el grupo se divide en subgrupos para realizar la actividad.
- **Práctica individual:** se centra en las posibilidades, necesidades e intereses de cada niño/a.

En la puesta en práctica de este plan de trabajo estarán presentes los tres grupos de organización.

Modelos didácticos

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias nuevas , partiendo de los conocimientos del alumno/a, éste llegue a resolver la tarea propuesta.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de este plan de trabajo será el instructor, directores de deportes de los Municipios y entes departamentales.
- **Espaciales:** plan de entrenamientos que se realizaran en un espacio apto para la práctica del voleibol.
- **Materiales:** para el desarrollo de este plan de entrenamiento se cuenta con material adecuado con el que cuenta cada uno de los municipio a nivel del Valle de Ubaté , (balones, malla, conos, discos de piso, tubos entre otros**)**

Evaluación

La finalidad de la evaluación es orientar al alumno en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de este plan de trabajo se dividirá en las siguientes fases:

- **Evaluación inicial:** de carácter informativo tanto para el alumno/a como para el instructor. Incluye la toma de datos antropométricos (peso, talla...) y un test de conductas motrices. Ésta evaluación puede influir para ver la aptitud del alumno/a para el voleibol.
- **Evaluación continua o formativa:** para controlar el proceso, es la evaluación del día a día en las distintas sesiones. Cada alumno/a tendrá un registro personal donde irá anotando las incidencias y el trabajo desarrollado. Al terminar cada bloque de contenidos se evaluará conceptos, procedimientos y actitudes.
- **Evaluación sumativa o final:** se llevará a cabo al final del proceso y tratará de valorar el grado de consecución de los objetivos obtenidos por el alumnado, así como de la evaluación del plan. Se llevará a cabo al final de curso.

Instrumentos de evaluación

- **Conceptos:** se evaluará en función de la reflexión que el alumno/a hace sobre la práctica. Se llevará a cabo mediante preguntas directas al terminar la sesión, en la fase de vuelta a la calma, o aprovechando el periodo de calentamiento de la sesión siguiente.
- **Procedimientos:** serán evaluados en cada fin de la semana mediante pruebas prácticas donde los alumnos/as demostrarán el grado de aprendizaje obtenido en cuanto a su capacitación para las diferentes actividades motrices.
- **Las actitudes:** se recogerán a través de un registro personal donde se anotará:
  - Asistencia.
  - Vestuario y aseo personal.
  - Comportamiento en clase.
  - Esfuerzo e interés.

Bibliografía

- Duerrwaechter, G. (1974). *Voleibol: aprender jugando, practicar jugando; un método pedagógico auxiliar para la iniciación al voleibol; con un anexo referente a las reglas del juego y material de instalación*. Instituto Nacional de Educación Física.
- Carvajal Niño, D. L. (2012). El voleibol como herramienta pedagógica para mejorar la inclusión social de los estudiantes con limitación auditiva en el grado IX del IED Jorge Eliecer Gaitán.

ANEXO 3: OBLIGACIÓN 2
MALLAS PEGAGOGICAS
INICIACION
FUNDAMENTACION
PERFECCIONMIENTO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter al cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se enecuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estimulos visuales, sonoros o tactiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiologicos y anatomicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas a un solo ritmo con compas dentro de la zona
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	realiza saltos desde diferentes puntos y medidas de altura
						ATRAPAR	Efectua pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon
						RODAR	Realiza rollos adenate atrás y rueda sin difucultad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o mederada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiemepos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estimulo sonoro, visual o tactil.
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el fomrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante se entera de que existe un reglamento que regula las normas y la reglamentación del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucsión de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucsión de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.

INICIO

	I A C I O N					SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo conscientes de las tareas propuestas, clumpiendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por medio.
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Cumple con sus tareas en el tiempo acordado y en su totalidad.
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud,
						AUTO DISCIPLINA	Entiende la importancia de la disciplina y la practica en las sesiones y en otros entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Sabe la importancia del aseo personal de los cambis de sucuerpo y lo que generan
						ALIMENTACIÓN	Adquiere habitos de buena alimentacion y distingue la importancia de ello
						PRESENTACION PERSONAL	Se esmera por asistir en una buena presentacion al sitio de trabajo
						DESCANSO Y SUEÑO	Sabe que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico
						EJERCICIO FISICO	conoce el por que es importante ejercitarce desde niño y los cuidados que debo tener
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus habilidades dentro y fuera de la cancha.
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	Ya que los primeros cambios psiquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la goloza, el yermis, entre otros el esrudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la goloza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	**14 de febrero de 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**Cristian Castro**
PROVINCIA	**Ubaté**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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
	FUNDA	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas. Se palntea activicades de coperativismo, juegos y dinamicas
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento. Se fortelecera esta capacidad con actividades dirigidas de rimo con
						EQUILIBRIO	Realiza diversos ejercicios para fortalecer esta capacidad se realizaran ejercicios de tabla susupendida, caminar sobre una linea recta sobre una soga con brazos
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la direccion. Desarrolla actividades de señalizacion orientacion por sonidos que permitan
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo. Distinguiendos patrones de movimientos basicos.
						REACCIÓN	Adquire destrezas de reacción por medio de actividades dirigdas y de estimulos.
						ADAPTACIÓN	Crea espacios en donde el niño se acople a sus compañeros y al deporte por medio de actividades grupales y de cooperación
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales correctamente involucrando el equilibrio y la coordinación.
						ATRAPAR	Utiliza sus brazos para realizar un movimiento en las misma dirección del balón en el momento de hacer contacto el mismo
						RODAR	Realiza juegos de representación donde interactua con el medio y su entorno.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o mederada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiemepos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Adquire destrezas por medio de actividades dirigdas y de estimulo, auditivos, visuales y de contacto
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el fomrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha, atraves de actividades de reconicimiento
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				2	SISTEMA DE JUEGO 4-2	OFENSIVA	Entiende e interpreta los componentes que componen la fase ofensiva dentro del sistema 4-2.
						DEFENSIVA	Entiende e incorpora los conocimientos de recepción para estructurar la fase defensiva del sistema de juego 4-2 en el voleibol.
						ENROQUE Y DESENROQUE	Utiliza de forma adecuada los movimientos de "enroque" y "desenroque" dentro de las rotaciones de forma legal según lo estipula el reglamento.
						POSICIONES	Entiende los posiciones según su somatotipo y habilidades adquiridas, entrenando como puntas, centro y armadores.
						ROTACIÓN	Efectua la rotación de forma adecuada con sus compañeros. Reconociendo las areas de la cancha
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante aprende de que existe un reglamento, que regula las normas del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecusción de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucusión de los fundamentos de pase y recepción.

	A M E N T A C I Ó N					FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo conscientes de las tareas propuestas, clumpiendolas a cabalidad sin ningun tipo de excusa de por medio
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Asume de forma adecuada tareas que se le asignan dentr de la formacion deportiva
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud,
						AUTO DISCIPLINA	comprende el por que es importante ejercer nuetra auto disiplina el la vida diaria ya dquiere ese buen
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se presenta a las sesiones manejando una buena higiene corporal.
						ALIMENTACIÓN	Maneja habitos saludables de alimentación conforme a su requerimiento calorico y necesidades aconcejados por el formador.
						PRESENTACION PERSONAL	Ingresa a las sesiones formativas, a los diferentes eventos recreodeportivos o competencias con su indumentaria y cabello organizado.
						DESCANSO Y SUEÑO	El estudiante organiza su tiempo de forma satisfactoria para cumplir con sus obligaciones academicas y deportiva cumpliendole a sus padres y a la escuela de formación para dar lugar al descanso adecuado.
						EJERCICIO FISICO	Participa activamente de todas las actividades y ejercicios propuestos en las sesiones,
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la goloza, el yermis, entre otros el esrudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones fisicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la goloza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	01 de Febrero de 2022

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Cristian castro
MUNICIPIO	Cucunuba



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Logra coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases ligadas a los objetivos de la actividad.
						RITMO	Es capaz de organizar cronológicamente las acciones musculares en relación al espacio y al tiempo.
						EQUILIBRIO	Logra mantener su cuerpo en estado de equilibrio y recuperar su posición después de realizar movimientos o cambios posicionales tras efectuar un cambio de posición rápido.
						ORIENTACION	Logra identificar su ubicación temporo espacial y la orientación de su cuerpo respecto a sus competidores, el balón y el campo de juego.
						DIFERENCIACION	Ejecuta una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento mediante la aplicación autónoma de un gesto o técnica determinada.
						REACCIÓN	Logra desarrollar acciones de manera rápida de acuerdo a las demandas de situaciones de juego concretas, como la recepción del balón en el voleibol.
						ADAPTACIÓN	Es capaz de adaptase tras modificar las tareas motoras especificas mediante variables como cambios de posición.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Logra desplazarse de manera rápida a su máxima velocidad en una distancia determinada empleando un menor gasto energético.
						SALTAR	Conoce y ejecuta las fases estructuradas del salto de manera secuencial para recepcionar o realizar un remate.
						ATRAPAR	Utiliza su coordinación viso-manual para recepcionar un balón y aplicar la técnica adecuada para evitar que caiga en el campo.
						RODAR	Logra aplicar con fuerza muscular de su tren superior un elemento con el propósito de hacer que un cuerpo recorra una distancia rápida y precisa.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Logra ejecutar movimientos que trabajan su grupos musculares con su propio peso corporal enfocándose a obtener mayor cantidad de repeticiones.
						EXPLOSIVA	Realiza acciones gestuales de manera rápida utilizando su fuerza, de manera coordinada y ágil, como la eficacia en el remate.
						ISOMÉTRICA	Ejecuta ejercicios que involucren la fuerza dinámica para mejorar las habilidades gestuales de la técnica del voleibol.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concéntrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo lo cual le permite evitar la fatiga.
						ANAERÓBICA	Logra ejecutar movimientos a una intensidad alta y moderada durante periodos cortos de tiempo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Logra recorrer una distancia en un menor tiempo posible, mediante movimientos coordinados.
						REACCIÓN	Ejecuta acciones de manera rápida y eficiente mediante diferentes estímulos sensoriales.
						GESTUAL	Logra ejecutar patrones de movimiento en un grupo muscular especifico de manera rápida y eficiente.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Logra mantener su cuerpo de forma estática en un grado articular por periodos prolongados de tiempo.
						DINAMICA	Logra realizar elongaciones musculares mediante actividades dinámicas estructuradas.
						ACTIVA O PASIVA	Logra realizar movimientos coordinados que le permiten obtener una elongación máxima de sus articulaciones.
				1	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	PASE DE DEDOS	Logra realizar pases mediante el gesto técnico de manera precisa sin ejecutar errores.
						GOLPE DE ANTEBRAZOS	Realiza el gesto de recepción, pase y control de manera eficiente controlando la dirección del balón.
						SAQUE BAJO	Conoce y realiza el saque bajo de manera eficiente y segura evitando errores.
						REMATE	Logra realizar el gesto técnico del remate, de manera rápida con direccionalidad evitando el contacto con la malla.
						BLOQUEO	Realiza el gesto del bloqueo evitando que el equipo rival logre ejecutar un remate.
						SAQUE DE TENIS	Logra realizar el saque de tenis de manera coordinada, rápida y precisa.

	PERFECCIONAMIENTO	TÉCNICO	DESTREZAS	2	FUNDAMENTOS TECNICOS AVANZADOS	SAQUE FLOTANTE CON SALTO	Conoce y ejecuta el saque flotante después de realizar un salto mediante un gesto coordinado y rápido
						SAQUE REMATE	Realiza un saque de manera rápida y efectiva empleando movimientos de manera coordinada.
						GOLPE DE DEDOS HACIA ATRÁS, LATERAL Y EN SUSPENSIÓN	Conoce el fundamento del golpe de dedos y lo ejecuta hacia varias direcciones de manera precisa.
						PLANCHA	Logra ejecutar este gesto técnico de manera eficiente y segura para poder recuperar una pelota que se encuentra en una posición alejada.
				3	SISTEMA DE JUEGO	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento de sus compañeros en el terreno de juego.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				4	SISTEMAS DE JUEGOS ESTRATÉGICOS	OFENSIVA	Conoce y logra realizar un sistema de juego ofensivo (sistemas 5-1, 4-2), dependiendo de la estrategia del juego.
						DEFENSIVA	Conoce y logra desarrollar una estrategia defensiva (sistemas, W, 2-0-4, 2-1-3) dependiendo de la estrategia del juego.
						POSICIONES Y ROTACIÓN	Conoce las posiciones de juego y rota durante las jugada según la normatividad, después de la jugada vuelve a su posición reglamentaria.
						ATAQUE	Conoce y logra ejecutar jugadas dependiendo de su posición actual mediante estrategias de filtración.
		TÁCTICO		1	INDIVIDUAL	TACTICA INDIVIDUAL DEL PASADOR.	Logra posicionar su cuerpo correctamente para realizar correctamente el pase y efectuándolo de una manera precisa.
						TÁCTICA INDIVIDUAL SAQUES	Realiza correctamente la técnica del saque y posiciona el balón mediante una trayectoria difícil de defender sobre el rival.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL REMATADOR.	Logra utilizar el fundamento técnico del remate ejecutándolo de manera eficiente hacia una posición difícil para sus oponentes.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSA DE CAMPO.	Se organiza correctamente para recepcionar el balón ante cualquier tipo de situación de juego, conoce y sabe la importancia de la función del zaguero.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR.	Logra identificar la jugada del rival, cubre todos los espacios del terreno de juego para impedir que el equipo rival logre obtener puntos.
				2	COLECTIVA	SISTEMA DE RECEPCIÓN	Se organiza conjuntamente con su equipo para defender el campo de juego utilizando los distintos tipos de fundamentos de recepción.
						SISTEMA DE ATAQUE	Realiza colectivamente la fase ofensiva y defensiva de este sistema teniendo en cuenta el enroque y desenroque de posiciones y la correcta rotación
						SISTEMA DE ATAQUE CON FILTRACIÓN	Maneja correctamente el sistema de ataque mediante el posicionamiento de sus jugadores evitando faltas en rotación mediante jugadas puntuales.
						SISTEMA DE ATAQUE 5-1	Ejecuta con su equipo correctamente los posicionamientos y jugadas de la fase ofensiva manejando un solo armador.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades lúdicas el estudiante aprende sobre como surgió este deporte y su creador.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	Identifica los inicios y evolución del voleibol hasta el día de hoy además de sus principales exponentes.
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Logra identificar que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (vóley-playa) o volapié, etc
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante conoce la reglamentación oficial del voleibol y ay un organismo internacional que lo regula (FIVB)
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzó a disputarse el juego del voleibol y la trayectoria que tuvo hasta convertirse en un deporte practicado mundialmente.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concebir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las técnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las técnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectúa una rotación para poder sacar, además de entender las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
						SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país, conce sus símbolos y su historia.

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Conoce los símbolos del departamento, el nombre del actual gobernador y las características sociales y culturales de su departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Conoce la historia de su municipio, los valores y sus símbolos además de sus costumbres y tradiciones.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Logra identificar que esta disfrutando de un escenario publico para su recreación y entiende la importancia de su cuidado.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Conoce la implementación deportiva y hace uso de ella de manera responsable generando un buen trato adecuado.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	LIDERAZGO	Es responsable, confía en sus habilidades y destrezas y se muestra con una buena disposición de ayudar a los miembros de su equipo.
						PUNTUALIDAD	Logra conocer la importancia de la puntualidad en su vida diaria y se presenta a la hora indicada
						COMPAÑERISMO	Logra empatizar con sus demás compañeros, ayuda a los miembros del grupo mostrándose atento y colaborativo.
						RESPETO	Muestra un aprecio idóneo hacia los miembros de su grupo y su entrenador.
						TOLERANCIA	Es respetuoso con todos sus compañeros sin importar que los valores, costumbres e ideas, no sean similares o se asemejen a las suyas.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Conoce la importancia de los buenos hábitos de aseo personal y los pone en practica antes y durante los entrenamientos.
						ALIMENTACIÓN	Conoce las ventajas de llevar una buena nutrición para su deporte y su vida cotidiana.
						PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y arreglado con una buena presentación antes de cada entrenamiento.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conoce a importancia de dormir bien y descansar en su vida social, académica y deportiva.
						EJERCICIO FISICO	Identifica y conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física aplicada a su vida diaria.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Muestra una actitud optimista independientemente de cada situación.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Conoce la importancia del esfuerzo y los logros que puede llegar a conseguir si se es constante.
						TOMA DE DESICIONES	Logra conocer la importancia de cada decisión, los factores negativos y positivos a nivel deportivo y en su vida cotidiana.
						PERSEVERANCIA	Muestra motivación con buenas expectativas para llegar a conseguir logros personales y deportivos.
						PROPOSITOS	Identifica y tiene una idea clara de sus metas personales y deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Logra mantenerse dispuesto en la explicación de cada actividad y se presenta concentrado a la hora de realizar una actividad competitiva.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Tiene una buena relación y empatía con sus demás compañeros mostrándose equitativo y colaborativo
						PSICOLOGIA	Conoce la importancia de la psicología del deporte y su ayuda en la competencia deportiva.
						RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Presenta una buena disposición al dialogo, evitando las discrepancias entre los miembros del equipo.
						MIEDO AL FRACASO	Logra mantener su mente dispuesta al éxito y no se frustra ante cualquier adversidad.
		RECREACION	ADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS SOCIALIZACIÓN	Logra desarrollar integración mediante juegos que le permiten dar a conocer sus gustos, sus hobbies, características.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON PELOTA	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de pelotas como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON ELEMENTOS	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de elementos como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES ALTERNATIVOS	Identifica algunos deportes alternativos y asimila las capacidades y destrezas asociadas con el voleibol.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO COGNITIVO	Ya que los primeros cambios psíquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecerá el desarrollo en este campo por medio de actividades lúdicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	motricidad como la golosa, el yermis, entre otros el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO VOLITIVO	Ayuda a que el estudiante se integre con sus compañeros para que conozca su desarrollo motivacional.
						CONOCIENDO MI HISTORIA	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artísticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						MOTIVACIONALES	Le permite expresar sus emociones mediante alguna actividad artística.
						MURAL	Realiza actividades artísticas que consiste en pintar un mural destinado a las cualidades y beneficios de la practica del voleibol y del ejercicio físico.

			ACTIVID	4	CIRCUITOS RECREATIVOS	OBSTACULOS	Logra cruzar los obstáculos de manera rápida sin presentar dificultades o un retroceso evidente en la velocidad de desplazamiento.
						RELEVOS	Realiza actividades que involucran relevos y cambios de velocidad mediante diferentes variables.
						COORDINACIÓN	Logra pasar por todas las fases del circuito de manera ágil con una buena velocidad gestual.
						CIRCUITOS MOTRICES	Efectúa diferentes actividades recreativas en un circuito abierto o cerrado.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golosa, logra interactuar con diferentes actividades haciendo participe de sus costumbres y tradiciones.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades lúdicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Realiza diferentes actividades enfocadas a mejorar sus habilidades motrices básicas

FECHA DE ENTREGA	**Febrero del 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**Cristian Castro**
MUNICIPIO	**Provincia de Ubaté**

Anexo 4 Obligacion 2: Horarios y Sitios de Entrenamiento



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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: CUCUNUBA
NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO			INICIACION	INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAO			COLEGIO DIVINO SALVADOR	COLEGIO DIVINO SALVADOR	CAMPO DEPORTIVO CENTRO			
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO			COLEGIO DIVINO SALVADOR	COLEGIO DIVINO SALVADOR	CAMPO DEPORTIVO CENTRO			
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6:00P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO			ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION			
	SEDE DE TRABAJO			CAMPO DEPORTIVO CENTRO	CAMPO DEPORTIVO CENTRO	CAMPO DEPORTIVO CENTRO			
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 CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

Anexo 5 Obligacion 3: Asistencia Iniciacion



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	MANUEL ALONZO S	3134521822						1	0	1					1	0	1					1	0	1					0	0	1			12	7	5	58%
2	MATEO GOMEZ	3227734969						0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	0	0			12	8	4	67%
3	FELIPE ALONZO	3224181905						1	1	1					0	1	1					1	0	1					1	1	0			12	9	3	75%
4	JUAN GRNADOS	3143473578						1	1	1					1	1	1					0	0	1					0	0	1			12	8	4	67%
5	EDISON OROZCO	3298160935						1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0			12	10	2	83%
6	ALBARO LATORRE	3126549828						1	1	0					1	1	0					1	0	1					0	1	0			12	7	5	58%
7	SANTIAGO ALONSO	3146392718						1	1	1					0	1	1					0	1	1					1	0	1			12	9	3	75%
8	SERGIO RINCON	3143564352						0	0	1					1	0	1					0	0	1					1	0	0			12	5	7	42%
9	ANDERSON RINCON	3118534201						1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			12	11	1	92%
10	MARIANA OROZCO	3123862518						1	1	1					0	1	1					0	1	0					1	1	0			12	8	4	67%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Anexo 6 Obligacion 3: Asistencia Fundamentacion



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	MARIA JOSE CARRILLO	3122368952						O	0	O					1	0	1					1	0	1					0	0	1			10	5	5	50%
2	MANUEL CARRILLO	3114692911						0	1	1					1	1	O					0	O	O					O	O	0			7	4	3	57%
3	JESICA ALARCON	3138311532						O	1	1					0	1	O					1	0	1					1	1	0			10	7	3	70%
4	CAROLINA BELLO	3124114587						1	1	O					1	1	1					0	0	1					0	0	1			11	7	4	64%
5	MARIA JOSE BELLO	3153562881						O	1	1					O	1	O					1	1	0					1	1	0			9	7	2	78%
6	CARLOS MORENO	3116872608						0	1	O					1	1	0					1	0	1					0	1	0			11	6	5	55%
7	MICHAEL VELASCO	3104582419						O	1	1					0	1	1					0	O	O					O	0	O			7	4	3	57%
8	NATALIA GARCES	3138769854						0	0	1					1	0	1					0	0	1					1	0	0			12	5	7	42%
9	JULIAN POVEDA	3125670927						1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			12	11	1	92%
10	YEISON BELLO	3103285218						1	O	1					0	1	O					0	1	0					1	1	0			10	6	4	60%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Anexo 7 Obligacion 3: Asistencia perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA+A1:AL21A4A1:AL22A1:AL23A1:AL24A4A1:AL22A1:AL25A1:AL2A1:AL
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	ABEL OROZCO	3114692911						1	0	1					1	0	1					1	0	1					0	0	1			12	7	5	58%
2	JERSON CASTILLO	3132182217						0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	0	0			12	8	4	67%
3	DILAN GOMEZ	3118652819						1	1	1					0	1	1					1	0	1					1	1	0			12	9	3	75%
4	NIXON JIMENEZ	3124114527						1	1	1					1	1	1					0	0	1					0	0	1			12	8	4	67%
5	MONICA RIVERA	3202368952						1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0			12	10	2	83%
6	KAREN RAMOS	3138311532						1	1	0					1	1	0					1	0	1					0	1	0			12	7	5	58%
7	MONICA OROZCO	3219166062						1	1	1					0	1	1					0	1	1					1	0	1			12	9	3	75%
8	KAREN OROZCO	3104599085						0	0	1					1	0	1					0	0	1					1	0	0			12	5	7	42%
9	KAREN ALONZO	3208359066						1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			12	11	1	92%
10	HANNA GOMEZ	3124275408						1	1	1					0	1	1					0	1	0					1	1	0			12	8	4	67%
11	MELANNI RETAVISCA	3108895431						1	0	1					1	0	1					1	0	1					0	0	1			12	7	5	58%
12	SOLANYI SALCEDO	3124275218						0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	0	0			12	8	4	67%
13	NICOL GRANADOS	3107382190						1	1	1					0	1	1					1	0	1					1	1	0			12	9	3	75%
14	NATALY LOAIZA	3112396519						1	1	1					1	1	1					0	0	1					0	0	1			12	8	4	67%
15	MIGUEL RINCON	3125270836						1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0			12	10	2	83%
16	LEIDER SILVA	3132395625						1	1	0					1	1	0					1	0	1					0	1	0			12	7	5	58%
17	JHOJAN CHOCONTA	3214063523						1	1	1					0	1	1					0	1	1					1	0	1			12	9	3	75%
18	CHRISTIAN ALBERTO ACOSTA	3106497814						1	1	1					1	1	1					0	0	1					0	0	1			12	8	4	67%
19	CRISTIAN DAVID GOMEZ CASTRO	3142346401						1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			12	11	1	92%
20	LAURA SALAZAR	3229000508						1	1	0					1	1	0					1	0	1					0	1	0			12	7	5	58%
21	NICOLL GOMEZ	3144460371						1	1	1					0	1	1					0	1	1					1	0	1			12	9	3	75%
22	CESAR FABIAN GOMEZ PINEDA	3123340914						0	0	1					1	0	1					0	0	1					1	0	0			12	5	7	42%
23	JOHAN GARZON	3106804737						1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1			12	11	1	92%
24	CESAR IVAN JEREZ BARRIGA	3106804737						1	1	1					0	1	1					0	1	0					1	1	0			12	8	4	67%
25	ROBINSON CAMILO GOMEZ PINEDA	*3123340914*						1	1	1					0	1	1					0	1	1					1	0	1			12	9	3	75%
26	DUVAN RODRIGUEZ	*3204880784*						0	0	1					1	0	1					0	0	1					1	0	0			12	5	7	42%

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">Cristian David Castro Pérez</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">139</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">Cucunubá</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">Voleibol</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>Coliseo Divino Salvador</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td>INICIACION
 
</td><td colspan="2">INICIACION
 
</td></tr>
<tr><td>INICIACION
 
</td><td colspan="2">INICIACION
  </td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><th colspan="4">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="3">Cristian David Castro Pérez</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="3">139</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="3">Cucunubá</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="3">Voleibol</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td colspan="2">Coliseo Divino Salvador</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
  </td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
  </td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
  </td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
  </td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">Cristian David Castro Pérez</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">139</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">Cucunubá</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">Voleibol</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>Coliseo Divino Salvador</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
  </td><td>PERFECCIONAMIENTO
  </td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCION AMIENTO
  </td><td>PERFECCIONAMIENTO
  </td></tr>
</table>

Anexo 11 Obligacion 4: cobertura voleibol



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	4		4												4
7 AÑOS	2	1		2		1									3
8 AÑOS	2	1		2											3
9 AÑOS	1	1		1	1										2
10 AÑOS	4	1	4			1									5
11 AÑOS		3			3										3
12 AÑOS															0
13 AÑOS	1			1											1
14 AÑOS	2	4		2		4									6
15 AÑOS	8	7	7	1	3	4									15
16 AÑOS	2	2		2		2									4
17 AÑOS															
TOTALES	26	20													46

Anexo 12 obligacion 4: Seguimiento Operacion beneficiarios voleibol Cucunuba

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MANUEL ALONZO S	1077341322	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	FAMISNAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	LUZ MIRYAN SUAREZ	3115436561	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MATEO GOMEZ	1077345624	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B +	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ROCIO SACHICA	3104689876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	FELIPE ALONZO	1077346822	COLOMBINA	INFANCIA	APOCENTOS	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	MARIAN ALONSO	3104599085	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JUAN GRNADOS	1077643228	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CATALINA GUACANEME	3202368987	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	EDISON OROZCO	1077623245	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O-	NUEV EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARIANA CONTRERAS	3204567876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ALBARO LATORRE	1077324786	COLOMBINA	INFANCIA	APOCENTOS	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	MARIA ROJAS	3104567654	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIA JOSE RUIZ	1077345267	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O-	FAMISANAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	EDISON RUIZ	3216547863	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	SERGIO RINCON	1077267148	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARUJA CARRILLO	3112345678	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ANDERSON RINCON	1077625345	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ROSALBINA PEREZ	3103456789	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIANA OROZCO	1077645824	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CELMIRA CHACON	3112321123	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIA JOSE CARRILLO	1077351322	COLOMBINA	INFANCIA	CHAPALA	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	CINTHIA AHUMADA	3209847635	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MANUEL CARRILLO	1077345614	COLOMBINA	INFANCIA	CHAPALA	AB +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	CINTHIA AHUMADA	3104563456	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JESICA ALARCON	1077346828	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ANGELA DELGADO	3003456789	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CAROLINA BELLO	1077643728	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JUAN JOSE BELLO	3104689876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIA JOSE BELLO	1077623241	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JUAN JOSE BELLO	3104599085	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CARLOS MORENO	1077324286	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	NATALIA SALAZAR	3202368987	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MICHAEL VELASCO	1077345987	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O-	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CAREN CONTRERAS	3204567876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NATALIA GARCES	1077217148	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B +	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ISABEL GARCIA	3104567654	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JULIAN POVEDA	1077625341	COLOMBINA	INFANCIA	APOCENTOS	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	JIMENA GARCES	3216547863	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	YEISON BELLO	1077632824	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JUAN BELLO	3112345678	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ABEL OROZCO	1071608456	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A-	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CESAR OROZCO	3103456789	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JEISON CASTILLO	1071234567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	DANIELA PAIVA	3112321123	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	DILAN GOMEZ	1071765434	COLOMBINA	ADOLESCENTE	EL PEÑON	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	MARCELA BOBADILLA	3106543745	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NIXON JIMENEZ	1071434565	COLOMBINA	ADOLESCENTE	EL PEÑON	AB +	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	ESTELA CARRILLO	3206453786	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MONICA RIVERA	1071543123	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARIA SALAZAR	3114345623	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	KAREN RAMOS	1071676890	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	SONIA ALVARADO	3201234567	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MONICA OROZCO	1071343565	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	GLORIA RODRIGUEZ	3194563432	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	KAREN OROZCO	1075664543	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	NATALIA IDARRAGA	3204345561	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	KAREN ALONZO	1065432132	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CHAPALA	A+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	BIBIANA OROZCO	3206554345	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	HANNA GOMEZ	1075654345	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ERIKA CARRILLO	3221234567	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MILANNI RETAVISCA	1075434567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA FLORIDA	O-	FAMISNAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	AMALIA MURCIA	3225678956	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	SOLANYI SALCEDO	1075435654	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA FLORIDA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	ELOISA PEREZ	3114567843	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NICOL GRANADOS	1075432789	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O-	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ELSA PEREZ	3206785432	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NATALY LOAIZA	1076435432	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	INES PARADA	3138324565	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MIGUEL RINCON	1075434545	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	NUEV EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	NANCY ROJAS	3105596824	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	LEIDER SILVA	1075434567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	TATIANA BARON	3114567342	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JOHAN CHOCONTA	1075432234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	KAREN SALAZAR	3104538976	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CRISTIAN ALBERTO ACOSTA	1075346234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	LORENA PRIETO	3226547865	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	LAURA SALAZAR	1075454234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O-	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARTITZA PEREZ	3012345432	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NICOL GOMEZ	1075016234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	LILIA GUERRERO	3202368962	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	FABIAN GOMEZ PINEDA	1075432700	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CRISTINA CONTRERAS	3138324565	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JOHAN GARZON	1076435445	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	JENIFFER BARRIGA	3105596824	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CESAR IVAN PEREZ BARRIGA	1075434548	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA RAMADA	A+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	ANGELICA BONILLA	3114567342	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ROBINSON CAMILO GOMEZ PINEDA	1075454567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA RAMADA	O-	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	FERNANDA BARFRIGA	3104538976	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	DUVAN RODRIGUEZ	1075654342	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JENNY PINEDA	3205434345	NO REGISTRA

Anexo 13 obligacion 6: Planes Diarios Iniciacion cristian Castro

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción en carreras de velocidad.

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades motrices básicas de la marcha y la carrera.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	**Lista,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego la lleva en cadena.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de velocidad mediante la utilización de diferentes variables sensoriales a la hora de realizar la salida.		Desplazamiento		15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	**x**	20 minutos	**Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Ejercicios de coordinación mediante distintas variables dadas esperando la señal , laterales, intercalando pies, izquierda-derecha.	Orientación	**x**	20 minutos.	
5.	Diferenciación			
6. Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto.	Reacción	x	15 minutos .	
7.	Adaptación			
8.Caminar, correr y saltar con diversas variables y utilizando diversas fases de cada patrón básico.	Patrones Básicos de Movimiento		20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	4	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión.	
3.	**x**			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la coordinación mediante la realización de ejercicios lúdicos.
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades coordinativas con ciertos patrones de movimientos.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	**x**	5	**Lista ,silbato ,platillos, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de persecución en círculos, realizando diferentes variables.		Desplazamiento	**x**	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos alternados con la ayuda de platillos ubicados en forma de cruz.	Acoplamiento	**x**	15 minutos	**Aros, silbatos, conos, cronometro**
2. Se realizara el juego ritmo con diferentes nombres de objetos o animales, el que se equivoque debe correr alrededor de sus compañeros.	Ritmo	x	15 minutos.	
3. Circuitos con desplazamientos en línea recta, saltos con un pie en diferentes velocidades.	Equilibrio	**x**	15 minutos	
4. Se ubicaran en un circulo y se darán diferentes indicaciones, mediante saltos el niño tiene que ir hacia diferentes direcciones izquierda, derecha, arriba, abajo.	Orientación	**x**	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	Adaptación	x	10 minutos	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	**x**	5	Estiramiento en parejas	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	2	Conclusiones sobre los ejercicios realizados, factores negativos y positivos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las capacidades coordinativas mediante diferentes actividades
Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de obstáculos, con diferentes variables, saltos, vallas y desplazamientos.	Acoplamiento	**x**	20 minutos	**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	Diferenciación	**x**	15 minutos	
6. Pases con la ayuda de un balón, con diferentes variables.	Reacción	**x**	15 minutos	
7. Realizar movimientos de lanzar y atrapar, con diferentes objetos, con el objetivo de mejorar la coordinación viso manual adaptada al peso y forma, además de mejorar la ubicación temporo-espacial.	Adaptación	**x**	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	**x**	5	Estiramiento, con la ayuda de partes del cuerpo propuestas por los niños.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	4	Se mencionara la importancia de la coordinación y de conocer las partes de su cuerpo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción mediante actividades coordinativas.
Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su capacidad de adaptación tras un cambio de velocidad.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	**x**	3	**Lista, silbato, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.Movilidad articular tren inferior al superior.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego recreativo juego de persecución en circulo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos en su posición en diferentes variables y luego carreras en competencia por equipos.		Anaeróbica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
4. Carreras con la ayuda de conos, realizando diferentes velocidades.		Desplazamiento	**x**	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego recreativo el niño se queda en posición de espaldas hacia su grupo, los demás miembros tratan de acercarse a su posición y coger un elemento que se encuentra detrás suyo, cuando el niño ve hacia atrás los demás compañeros deberán quedarse quietos en posición de estatuas, quien se mueva deberá devolverse. el que coja el elemento pasara a tomar la posición de el.	Acoplamiento	**x**	15 minutos.	**Aros, silbatos ,conos, cronometro**
2.	Ritmo			
3.Juego recreativo "estatuas" mediante la realización de diferentes variables como saltos, cambios de posición de velocidad, etc.	Equilibrio	**x**	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juego recreativo, "que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8.Se realizaran saltos a diferentes aros, siguiendo las instrucciones dadas por el instructor.	Patrones Básicos de Movimiento	**x**	20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	5	Estiramiento guiado por el instructor	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	2	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el equilibrio, tras realizar una actividad dinámica.
Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su centro de gravedad.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	**Lista ,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de ritmo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro**
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, llevado a su vez diferentes elementos como platillos, lanzando y atrapando una pelota etc.	Equilibrio	x	25 minutos	
4. Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron".	Equilibrio	x	10 minutos.	
5. Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, tríos o diferentes grupos.	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	Reacción	x	10 minutos	
7. Competencia en grupos cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables.	Adaptación	x	15 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia del equilibrio en su vida diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 12-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conocer mediante juegos lúdicos, los patrones básicos de movimiento.

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento, en diferentes actividades.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juegos de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos.		Reacción	**x**	20 minutos.	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Coordinación con diferentes variables, enfocado en mejorar el patrón básico de marcha.	Ritmo			10 minutos.	
3.	Equilibrio				
4. Juego de carrera de velocidad, tocando conos	Orientación-Lateralidad		x	15 minutos.	
5.	Diferenciación				
6. Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las habilidades físicas coordinativas respecto a su ubicación relativa.
Objetivo Especifico: Desarrollar sus capacidad de percepción respecto a su orientación temporo-espacial.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato,cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Juego recreativo llamado la lleva, enfocado en mejorar su ubicación temporo-espacial y a su vez su velocidad de desplazamiento y reacción.		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego recreativo popular autóctono llamado Cucunuba con materiales reciclados y recursos didácticos.	Orientación	**x**	20 minutos	
5. Lanzamientos y pases con diferentes variables, como desplazamientos u objetos.	Orientación		15 minutos	
6. Circulo, realizar distintas variaciones, utilizando su ubicación relativa, izquierda, derecha, adelante atrás, abajo y arriba.	Orientación	**x**	20 minutos	
7.	Adaptación			
8. Lanzar una pelota o un elemento guiado cierto punto como un aro o algunos conos.	Patrones Básicos de Movimiento	**x**	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	**x**	4	Ubicación en circulo, estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	Observación de los aspectos negativos y positivos de los ejercicios realizados y la importancia de la orientación para su nivel deportivo y su vida diaria	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciación a las habilidades básicas enfocadas al voleibol.
Objetivo Especifico: Conocer cuales son las habilidades básicas del voleibol (Desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros)
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	**x**	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	**x**	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.	Equilibrio		**x**	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar patrones básicos enfocados al voleibol, saltos, lanzamientos, desplazamientos y giros.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión como las posiciones en el voleibol.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-ago	Lugar: Campo deportivo centro	Municipio: Cucunubá	Hora:7:00am-9:00pm	N° de sesión: 69	N° de semana: 23
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			N° de deportistas: 10		Edades: 6-8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Iniciación a las habilidades básicas enfocadas al voleibol

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades propias del voleibol

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Juego recreativo "blanco y negro", consiste en dividir el grupo en dos equipos, formando una línea horizontal enfrentada entre los dos equipos, al mencionar el color los niños tratan de llegar a la línea final que les corresponde sin ser tocados de lo contrario cambiaran de equipo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Se ubicaran en parejas y se les asignara un nombre, ya sea de un animal, objeto o fruta, a cada columna, al oír el nombre deberán correr a una distancia estipulada sin dejarse atrapar.		Reacción	x	15 minutos	
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar desplazamientos utilizando la brazada y zancada mediante ejercicios lúdicos.	Acoplamiento			20 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio		x	20 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Lanzamientos con diferentes objetos, aplicando diversas variables con el objetivo de fortalecer la velocidad de reacción viso manual.	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el voleibol.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciación a las habilidades básicas enfocadas al voleibol

Objetivo Especifico: Conocer y ejecutar habilidades físicas iniciales en el voleibol

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Desplazamientos en diferentes posiciones, caminando con talones, en punta de pies entre otras variables.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Realizar distintos desplazamientos con diferentes variables, con la ayuda de platillos (skipping alto, medio, militar, talones atrás)		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Realiza el juego recreativo "ponchados", objetivo de mejorar el patrón básico de lanzamiento, velocidad de reacción y orientación.		Reacción	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Relevos realizando ciertos movimientos coordinativos, junto con la carrera, como movimientos segmentados con su tren inferior.	Ritmo		x	15 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. Correr tras llegar a cierta posición levantar varios conos que se encuentran acostados, al levantar todos devolverse, carrera de velocidad con ejercicios dinámicos y coordinativos.	Diferenciación		x	20 minutos	
6. Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables.	Reacción		x	15 minutos	
7.					
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar los patrones básicos de movimiento, salto, carrera y marcha mediante diferentes variables.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre el voleibol como deporte de conjunto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Indagar sobre las principales posiciones del voleibol	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de desplazamiento
Objetivo Especifico: Mejorar la velocidad de desplazamiento en patrones de coordinación.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre el objetivo de la sesión.	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	5	
4.Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. circuito enfocado a diferentes variantes, entorno a la velocidad, saltos y obstáculos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo			
3. Transporte de platillos invertidos en su cabeza, con diversas variables, número de participantes que deben ir juntos, obstáculos, formas de desplazamiento.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Competencia en parejas, se ubicaran de manera lateral al oír la orden, tendrán que correr a su máxima velocidad por el objeto que se encuentra ubicado en mitad de la distancia que llevan, ganaran un punto si lo atrapan antes que su compañero.	Reacción		15 minutos	
7.	Adaptación			
8. Observación de las fases de la carrera, importancia de todos los movimientos y estrategias para mejorar la velocidad con diferentes variables en los desplazamientos.	Patrones Básicos de Movimiento	x	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre la importancia de la velocidad y las fases de la carrera.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad por medio de actividades coordinativas.
Objetivo Especifico: Mejorar la velocidad y los patrones básicos de movimiento.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Hora:2:30-4:30

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	4	**Listas, silvato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	1	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Juego de persecución en circulo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
3. Carrera con cambios de posición y velocidad, dependiendo del numero, y diferentes variables, (ejemplo a medida que aumente el numero aumenta de forma progresiva la velocidad).		Anaeróbica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Relevos cooperativos de un punto a otro, al llegar a su posición debe coger a su compañero de la mano y realizar el desplazamiento así sucesivamente hasta que todos sus compañeros hallan pasado por el circuito.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7.El niño se desplazara de un punto a otro, al llegar a su posición debe coger a su compañero de la mano pasar un aro que se encontrara ubicado en la mitad de el circuito sin soltarse de las manos y realizar el desplazamiento.		Reacción	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos mediante la coordinación de el tren superior e inferior para mejorar la velocidad en los desplazamientos.	Acoplamiento		**x**	10 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carrera de velocidad en parejas, los niños deberán correr hacia un objeto que se encuentra en la mitad del campo, deberán cogerlo antes que su contrincante, con diferentes variables y cambios de desplazamientos.	Reacción		x	20 minutos	
7.	Adaptación			10 minutos	
8. Juego de persecución en circulo para aumentar mejorar el patrón básico de la carrera con diferentes variables.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	10 minutos	
9. Carrera de un punto a otro enfocándose en el patrón básico de movimiento reptar, en posición de cubito o prono.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN CASTRO

Anexo 14 Obligacion 6: Planes Diarios fundamentacion voleibol cristian castro

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30ar**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.
Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de toque de dedos combinado con desplazamientos.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	**Lista,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4.		Desplazamiento		15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. De forma alternativa, los alumnos cogen el balón y adoptando la posición de "toque de dedos" golpean el balón para intentar encestarlo.	Acoplamiento	x	20 minutos	**Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. En la misma posición anterior, lanzamos el balón hacia arriba y dejamos que dé un bote para que lo recoja el compañero en posición correcta de toque de dedos, es decir, metiéndose "debajo", con las	Orientación	x	20 minutos.	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8. En la misma posición anterior, lanzamos el balón hacia arriba y dejamos que dé un bote para que lo recoja el compañero en posición correcta de toque de antebrazo, es decir, con los brazos estirados y juntos, presentando la cara interna del antebrazo al balón y con las piernas flexionadas y una ligeramente más adelantada. Realiza la actividad una vez cada uno.	Patrones Básicos de Movimiento		20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	4	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión.	
3.	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar el de pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.

Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de toque de dedos combinado con desplazamientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	**x**	5	**Lista ,silbato ,platillos, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. uno de los miembros de la pareja comienza la actividad haciendo un saque suave sobre el otro que debe recibir el balón con un golpe de antebrazo, controlarlo y repetir el saque al compañero.		Desplazamiento	**x**	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. A la señal del profesor uno de los miembros de la pareja realiza un saque de seguridad y el otro va corriendo a por el balón, marcando con algún objeto (piedra, tiza, ...) el lugar en	Acoplamiento	**x**	15 minutos	**Aros, silbatos, conos, cronometro**
2. Se realizara el juego ritmo con diferentes nombres de objetos o animales, el que se equivoque debe correr alrededor de sus compañeros.	Ritmo	x	15 minutos.	
3.	Equilibrio	**x**	15 minutos	
4. Se divide la clase en dos equipos, dispuestos en círculo, intentarán dar 10 toques de dedos seguidos al balón. Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz alta y volver a empezar cada vez que el balón caiga al suelo. .	Orientación	**x**	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Los alumnos/as realizarán una carrera en dispersión por la cancha de voley, tocando con una mano la línea cada vez que pasen sobre ella y gritando su nombre (lateral, saque, red, ...)	Adaptación	x	10 minutos	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	**x**	5	Estiramiento en parejas	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	2	Conclusiones sobre los ejercicios realizados, factores negativos y positivos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30am**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.

Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de toque de dedos combinado con desplazamientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. .		Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de obstáculos, con diferentes variables, saltos, vallas y desplazamientos.	Acoplamiento	x	20 minutos	**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Por parejas se ubicacan a una distancia de seis metros a la señal del profesor los alumnos tienen que pasarse el balón y recogerlo sin que éste toque el suelo. Primero lo haremos con las dos manos, luego con una, a la pata coja, desde detrás de la cabeza, etc.	Diferenciación	x	15 minutos	
6.	Reacción	x	15 minutos	
7. A la señal del profesor los alumnos tienen que pasarse el balón y recogerlo sin que éste toque el suelo. Primero lo haremos con las dos manos, luego con una, a la pata coja, desde detrás de la cabeza, etc. Cada vez que pasemos el balón realizaremos una acción en el sitio (voltereta, salto, palmada, etc.).	Adaptación	x	20 minutos	
8. Autopases verticales de dedos y antebrazo. Al principio dejamos un bote intermedio antes de golpear y luego lo suprimimos. Realiza la actividad una vez cada uno.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento, con la ayuda de partes del cuerpo propuestas por los niños.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia de la coordinación y de conocer las partes de su cuerpo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30a**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.
Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	**Lista, silbato, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular tren inferior al superior.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo juego de persecución en circulo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos en su posición en diferentes variables y luego carreras en competencia por equipos.		Anaeróbica	x	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
4. Carreras con la ayuda de conos, realizando diferentes velocidades.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego recreativo el niño se queda en posición de espaldas hacia su grupo, los demás miembros tratan de acercarse a su posición y coger un elemento que se encuentra detrás suyo, cuando el niño ve hacia atrás los demás compañeros deberán quedarse quietos en posición de estatuas, quien se mueva deberá devolverse. el que coja el elemento pasara a tomar la posición de el.	Acoplamiento	x	15 minutos.	**Aros, silbatos ,conos, cronometro**
2.	Ritmo			
3. Autopases verticales de dedos y antebrazo con un bote intermedio. Una vez realizado el "toque" el alumno tendrá que hacer un salto, voltereta, etc.,	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Uno de los miembros de la pareja con el balón en la mano realiza un saque de seguridad sobre el compañero que está a tres metros de distancia y sentado. El compañero se levanta, le devuelve el balón con un toque de antebrazo y se vuelve a sentar. A los 5 saques se intercambian los papeles.	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8. Uno de los miembros de la pareja hace un autopase vertical de dedos y, seguido, uno de antebrazo para enviarle el balón al compañero. El compañero recibe el	Patrones Básicos de Movimiento	x	20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento guiado por el instructor	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30a**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.

Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	**Lista ,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de ritmo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro**
2.	Ritmo			
3. A la señal del profesor los alumnos tienen que realizar un saque de seguridad sobre una silla o un aro colocado en el otro campo. Si se acierta se repite, si se falla se cede el lugar al compañero.	Equilibrio	x	25 minutos	
4.	Equilibrio	x	10 minutos.	
5. Se trata de jugar al voley de forma adaptada. El equipo A saca, si lo hace bien recibe 1 punto. El equipo que recibe si envía directo al otro campo recibe 1 punto, si lo envía al segundo toque obtiene 2 puntos.	Diferenciación	x	10 minutos	
6.	Reacción	x	10 minutos	
7. Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.	Adaptación	x	15 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia del equilibrio en su vida diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 12-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30ar**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.

Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Cinco o seis niños en corro, cogidos de la mano, y uno fuera. Éste intenta tocar la espalda de un compañero que está frente a él y los demás se lo		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. los mismos equipos en fila y cogidos por la cintura. Uno frente a la fila intenta tocar en la espalda al último de ésta y los demás se lo impiden moviéndose en círculo sin soltarse de la cintura. Cuando lo consigue, o se rompe el "gusano", se cambian los papeles.		Reacción	**x**	20 minutos.	
8. se trata de jugar al voley 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Se puede coger el balón (pararlo) y devolverlo sin técnica. Es obligatorio realizar 3 pases.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Coordinación con diferentes variables, enfocado en mejorar el patrón básico de marcha.	Ritmo			10 minutos.	
3.	Equilibrio				
4. Juego de carrera de velocidad, tocando conos	Orientación-Lateralidad		x	15 minutos.	
5.	Diferenciación				
6. Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-ago	Lugar: Campo deportivo centro	Municipio: Cucunubá	Hora:09:30am-11:30am	N° de sesión: 67	N° de semana: 23
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			N° de deportistas: 10		Edades: 9-12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.

Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato,cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Se trata de jugar al voley 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Solo se puede utilizar el toque de dedos para jugar y el saque de seguridad. No se puede "retener" el balón.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Los dos equipos enfrentados en la cancha de voley, cada uno de ellos con 6/8 balones. A la señal del profesor los alumnos comienzan a enviar balones al campo contrario utilizando sólo el saque de seguridad. A una nueva señal se detienen y se cuentan los balones que hay en cada campo. Gana el equipo que menos balones tiene en su poder.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego recreativo popular autóctono llamado Cucunuba con materiales reciclados y recursos didácticos.	Orientación	x	20 minutos	
5. Lanzamientos y pases con diferentes variables, como desplazamientos u objetos.	Orientación		15 minutos	
6.	Orientación	x	20 minutos	
7.	Adaptación			
8. Lanzar una pelota o un elemento guiado cierto punto como un aro o algunos conos.	Patrones Básicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Observación de los aspectos negativos y positivos de los ejercicios realizados y la importancia de la orientación para su nivel deportivo y su vida diaria	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30an**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.

Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	**x**	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	**x**	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. los equipos, dispuestos en círculo, intentarán dar 10 toques seguidos al balón utilizando el toque de antebrazo. Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz alta y volver a		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.	Equilibrio		**x**	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Por parejas y colocados uno frente a otro, a poca distancia, intentamos golpear las nalgas a nuestro compañero/a y que no nos golpee a nosotros.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión como las posiciones en el voleibol.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30ar**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.

Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	**x**	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	**x**	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse al final del equipo que tiene enfrente.		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7. Dos equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno frente a otro y separados por la red.se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse, por debajo de la red, al final del equipo que tiene enfrente.		Reacción	**x**	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar desplazamientos utilizando la brazada y zancada mediante ejercicios lúdicos.	Acoplamiento		20 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo			
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio	**x**	20 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Lanzamientos con diferentes objetos, aplicando diversas variables con el objetivo de fortalecer la velocidad de reacción viso manual.	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el voleibol.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:09:30am-11:30**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.
Objetivo Especifico: Trabajar la acción del remate: fase de carrera, aproximación a la red y gesto de ejecución.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Desplazamientos en diferentes posiciones, caminando con talones, en punta de pies entre otras variables.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Realizar distintos desplazamientos con diferentes variables, con la ayuda de platillos (skipping alto, medio, militar, talones atrás)		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Realiza el juego recreativo "ponchados", objetivo de mejorar el patrón básico de lanzamiento, velocidad de reacción y orientación.		Reacción	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. El jugador/a que está solo pasa suave el balón por encima de la red para que los compañeros se la devuelvan utilizando el toque de antebrazo y corran a colocarse al final de su fila.	Ritmo		x	15 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. Correr tras llegar a cierta posición levantar varios conos que se encuentran acostados, al levantar todos devolverse, carrera de velocidad con ejercicios dinámicos y coordinativos.	Diferenciación		x	20 minutos	
6. Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables.	Reacción		x	15 minutos	
7.					
8. colocados en fila los jugadores tienen que avanzar hacia una señal (pared, portería, cono, red, ...) con golpes verticales de dedos, realizar un saque al llegar y volver con toques de antebrazo verticales para, al finalizar, entregar el balón al compañero para que realice de nuevo el recorrido.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre el voleibol como deporte de conjunto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Indagar sobre las principales posiciones del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-ago	Lugar: Campo deportivo centro	Municipio: Cucunubá	Hora:09:30am-11:30a	N° de sesión: 71	N° de semana: 24
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			N° de deportistas: 10		Edades: 9-12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.
Objetivo Especifico: Trabajar la acción del remate: fase de carrera, aproximación a la red y gesto de ejecución.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre el objetivo de la sesión.	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. circuito enfocado a diferentes variantes, entorno a la velocidad, saltos y obstáculos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo			
3. Transporte de platillos invertidos en su cabeza, con diversas variables, número de participantes que deben ir juntos, obstáculos, formas de desplazamiento.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.	Reacción		15 minutos	
7.	Adaptación			
8. a la señal del profesor el alumno de fuera entra al corro saltando por encima de las manos de sus compañeros y volviendo a salir por debajo de las piernas del siguiente. El alumno acaba el recorrido cuando llega al lugar de partida, entonces el siguiente hace lo mismo y así hasta que finalicen todos	Patrones Básicos de Movimiento	x	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre la importancia de la velocidad y las fases de la carrera.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:30am-11:30am**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.

Objetivo Especifico: Trabajar la acción del remate: fase de carrera, aproximación a la red y gesto de ejecución.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Hora:2:30-4:30

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase		**x**	4	**Listas, silvato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista		**x**	1	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular		**x**	5	
4.Juego de persecución en circulo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
3. Carrera con cambios de posición y velocidad, dependiendo del numero, y diferentes variables, (ejemplo a medida que aumente el numero aumenta de forma progresiva la velocidad).		Anaeróbica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Grupos de 4 o 5 se trata de llevar el balón de voley hasta una marca predeterminada sujetándolo con las rodillas y avanzando a saltos, como los canguros y volver a entregárselo al compañero. Si el balón se cae hay que volver a empezar.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7.El niño se desplazara de un punto a otro, al llegar a su posición debe coger a su compañero de la mano pasar un aro que se encontrara ubicado en la mitad de el circuito sin soltarse de las manos y realizar el desplazamiento.		Reacción	**x**	10 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos mediante la coordinación de el tren superior e inferior para mejorar la velocidad en los desplazamientos.	Acoplamiento		**x**	10 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Cada uno con un balon la actividad consiste en lanzar y recoger el balón en posición básica de toque de dedos y antebrazo, evitando que nos caiga al suelo.	Reacción		x	20 minutos	
7.	Adaptación			10 minutos	
8. Juego de persecución en circulo para aumentar mejorar el patrón básico de la carrera con diferentes variables.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	10 minutos	
9. Cada alumno con un balon la actividad consiste en realizar autopases de balón en posición básica de toque de dedos y antebrazo, evitando que nos caiga al suelo. Se trata de golpear al balón en lugar de lanzarlo como en la actividad anterior.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR:Cristian David Castro Perez

Anexo 15 Obligacion 6 Planes Diarios Voleibol Cristian Castro

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del pase recepción (recepción de antebrazos) combinado con desplazamientos

Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de dedos, antebrazo y saques.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	**Lista,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. todos los alumnos repartidos por una zona determinada. Dos o tres se "quedan" y tienen que intentar dejar "de piedra" al resto de compañeros. Para ello tienen que tocarlos. El compañero que resulta "tocado" debe permanecer inmóvil, con los brazos en cruz y las piernas abiertas y sólo podrá volver a moverse cuando alguno de los alumnos que aún están libres pasa		Desplazamiento		15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	x	20 minutos	**Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	20 minutos.	
5.	Diferenciación			
6. Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto.	Reacción	x	15 minutos .	
7.	Adaptación			
8. Se ubican `por parejas se trata de sacar utilizando la técnica del saque de seguridad de forma que el balón llegue a manos del compañero.	Patrones Básicos de Movimiento		20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	4	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión.	
3.	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del pase recepción (recepción de antebrazos) combinado con desplazamientos

Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de dedos, antebrazo y saques.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	**Lista ,silbato ,platillos, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de persecución en círculos, realizando diferentes variables.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos alternados con la ayuda de platillos ubicados en forma de cruz.	Acoplamiento	x	15 minutos	**Aros, silbatos, conos, cronometro**
2. los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley. A la señal del profesor corren a tocar la del otro campo, por debajo de la red, dejando el balón en la línea central y recogiéndolo otra vez a la vuelta para entregárselo al compañero.	Ritmo	x	15 minutos.	
3.	Equilibrio	x	15 minutos	
4. los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley. Un miembro del grupo al otro lado de la red. El primero de la fila saca y el que está solo recibe de antebrazo. A continuación el que saca se coloca en el otro lado de la red para recibir y el que recibió coge el balón y se lo entrega al que quedó en primer lugar en la fila.	Orientación	x	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Dos equipos de 5 o 6 jugadores partidillos aplicando las reglas básicas del voleibol. Primero se puede prohibir jugar el balón en la zona de ataque para, más adelante, permitir jugar en toda la cancha.	Adaptación	x	10 minutos	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno				
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada				
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que				
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	x	5	Estiramiento en parejas	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Conclusiones sobre los ejercicios realizados, factores negativos y positivos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Perfeccionamiento del pase recepción (recepción de antebrazos) combinado con desplazamientos					
Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de dedos, antebrazo y saques.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Dos equipos de 5 o 6 jugadores los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley. Al otro lado de la red colocamos unos aros en el suelo. El primero de la fila saca intentando que el balón caiga dentro de uno de los aros. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo. Nada más sacar hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.		Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de obstáculos, con diferentes variables, saltos, vallas y desplazamientos.	Acoplamiento	x	20 minutos	**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Dos equipos de 5 o 6 jugadores los equipos en fila y detrás de la línea de fondo de la cancha de voley y el profesor al otro lado de la cancha. El primero de la fila saca para que le devuelva el profesor. Si lo consigue apunta 1 punto para su equipo. Nada más sacar, si el profesor no devuelve en unas condiciones mínimas hay que ir corriendo a por el balón para dárselo al compañero siguiente.	Diferenciación	x	15 minutos	
6. Pases con la ayuda de un balón, con diferentes variables.	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación	x	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento, con la ayuda de partes del cuerpo propuestas por los niños.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia de la coordinación y de conocer las partes de su cuerpo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del pase recepción (recepción de antebrazos) combinado con desplazamientos

Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de dedos, antebrazo y saques.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	**Lista, silbato, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular tren inferior al superior.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo juego de persecución en circulo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Dos equipos de 5 o 6 jugadoreslos equipos se disponen en fila. El primero de cada equipo con el balón en las manos. A la señal del profesor pasa el balón al compañero de atrás por el lado derecho. El segundo lo coge por el lado derecho y se lo pasa al de atrás por el lado izquierdo y así sucesivamente. Cuando el balón llega al último este lo coge y corriendo se coloca el primero para volver a comenzar con el ejercicio. El ejercicio finaliza cuando el equipo alcanza una marca determinada.		Anaeróbica	x	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
4. Carreras con la ayuda de conos, realizando diferentes velocidades.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Un alumno se queda de "chucho" en la cancha de balonmano. Su misión consiste en ir atrapando compañeros que le ayuden en su misión de vigilar que los demás no cambien de campo. Los chuchos sólo se pueden mover por encima de la línea de medio campo y siempre tienen que estar en contacto con ella. El resto de compañeros están en una de las mitades del campo y a la señal del profesor todos corren hacia la otra mitad. El que es "tocado"· por el chucho tiene que quedarse con él en el centro	Acoplamiento	x	15 minutos.	**Aros, silbatos ,conos, cronometro**
2.	Ritmo			
3.Juego recreativo "estatuas" mediante la realización de diferentes variables como saltos, cambios de posición de velocidad, etc.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8. con los equipos formados anteriormente realizamos la siguiente composición: dos equipos juegan un partidillo a un set y el resto entrenará libremente hasta que le toque jugar	Patrones Básicos de Movimiento	x	20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada				
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada				
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que				
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento guiado por el instructor	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Perfeccionar el saque alto de voleibol y sistemas defensivos. Trabajo táctico de ataque y defensa (bloqueo).

Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.

Objetivo Técnico o Táctico : Conocer mínimamente, a nivel práctico, los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque de seguridad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	**Lista ,silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante tres minutos, alrededor de una pista		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro**
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, llevado a su vez diferentes elementos como platillos, lanzando y atrapando una pelota etc.	Equilibrio	x	25 minutos	
4. Cada alumno con un balón dispondrá de 7 minutos para realizar cuantos ejercicios quiera que estén	Equilibrio	x	10 minutos.	
5. Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, tríos o diferentes grupos.	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	Reacción	x	10 minutos	
7. Grupos de 5 o 6 jugadores circuito con estaciones de 2 minutos de actividad y 30 segundos de pausa (12 minutos en total) con una sola serie. Posteriormente cada alumno dispondrá de tres intentos para realizar cada estación con anotación de resultados.	Adaptación	x	15 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno				
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada				
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que				
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia del equilibrio en su vida diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 12-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionar el saque alto de voleibol y sistemas defensivos. Trabajo táctico de ataque y defensa (bloqueo)..

Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.

Objetivo Técnico o Táctico : Conocer mínimamente, a nivel práctico, los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque de seguridad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juegos de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos.		Reacción	**x**	20 minutos.	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo			10 minutos.	
3. se trata de jugar al voley 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Solo se puede utilizar el toque de dedos para jugar y el saque de seguridad. No se puede "retener" el balón.	Equilibrio				
4.	Orientación-Lateralidad		x	15 minutos.	
5. Grupos de 4 o 5 jugadores Se trata de jugar al voley de forma adaptada. El equipo A saca, si lo hace bien recibe 1 punto. El equipo que recibe si envía directo al otro campo recibe 1 punto, si lo envía al segundo toque obtiene 2 puntos.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	15 minutos	
7. Se ubican por parejas uno de los miembros de la pareja hace un autopase vertical de dedos y, seguido, uno de antebrazo para enviarle el balón al compañero. El compañero recibe el balón e intenta el mismo ejercicio.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada				
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada				
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que				
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del pase recepción (recepción de antebrazos) combinado con desplazamientos

Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.

Objetivo Técnico o Táctico : Conocer mínimamente, a nivel práctico, los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque de seguridad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato,cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3. Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Resistencia	Aeróbica		15 minutos	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. uno de los alumnos lleva un balón, es el que se "queda". El objetivo es desprenderse del balón lo antes posible entregándoselo (no pasándolo) a un compañero/a. Esta entrega sólo se puede llevar a cabo en la zona de defensa de la cancha. Los alumnos sólo pueden estar un máximo de 5 segundos en la zona de ataque. El que al final se quede con el balón es el que "pierde".		Desplazamiento	x	10 minutos	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	Acoplamiento			**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Orientación			
6.	Orientación	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		15 minutos	
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		15 minutos	
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que pierda el saque paga penitencia(variantes)	x		20 minutos	
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar la mayor cantidad de pases empleando los distintos metodos de golpeo		x	15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Observación de los aspectos negativos y positivos de los ejercicios realizados y la importancia de la orientación para su nivel deportivo y su vida diaria	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-ago	Lugar: Campo deportivo centro	Municipio: Cucunubá	Hora:5:00pm-7:00pm	N° de sesión: 68	N° de semana: 23
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			N° de deportistas: 26		Edades: 13-17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Perfeccionar el saque alto de voleibol y sistemas defensivos. Trabajo táctico de ataque y defensa (bloqueo).

Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.

Objetivo Técnico o Táctico : Conocer mínimamente, a nivel práctico, los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque de seguridad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar patrones básicos enfocados al voleibol, saltos, lanzamientos, desplazamientos y giros.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		15 minutos	
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		15 minutos	
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que pierda el saque paga penitencia(variantes)	x		20 minutos	
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar la mayor cantidad de pases empleando los distintos metodos de golpeo		x	15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión como las posiciones en el voleibol.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-ago	Lugar: Campo deportivo centro	Municipio: Cucunubá	Hora:5:00pm-7:00pm	N° de sesión: 69	N° de semana: 23
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			N° de deportistas: 26		Edades: 13-17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Perfeccionamiento del saque alto de voleibol, y de colocación para el remate.

Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.

Objetivo Técnico o Táctico : Conocer mínimamente, a nivel práctico, los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque de seguridad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Juego recreativo "blanco y negro", consiste en dividir el grupo en dos equipos, formando una línea horizontal enfrentada entre los dos equipos, al mencionar el color los niños tratan de llegar a la línea final que les corresponde sin ser tocados de lo contrario cambiaran de equipo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		20 minutos	
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		15 minutos	
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que pierda el saque paga penitencia(variantes)	x		20 minutos	
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar la mayor cantidad de pases empleando los distintos metodos de golpeo		x	15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el voleibol.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del saque alto de voleibol, y de colocación para el remate.

Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Trabajar los aspectos técnicos y tácticos aprendidos en las anteriores sesiones a través de partidos de 5x5

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4. Desplazamientos en diferentes posiciones, caminando con talones, en punta de pies entre otras variables.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Realizar distintos desplazamientos con diferentes variables, con la ayuda de platillos (skipping alto, medio, militar, talones atrás)		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.					
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		20 minutos	
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	x		15 minutos	
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que pierda el saque paga penitencia(variantes)	x		20 minutos	
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar la mayor cantidad de pases empleando los distintos metodos de golpeo	x	x	15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares.	**Silbato, cronometro.**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre el voleibol como deporte de conjunto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Indagar sobre las principales posiciones del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del saque alto de voleibol, y de colocación para el remate.

Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Trabajar los aspectos técnicos y tácticos aprendidos en las anteriores sesiones a través de partidos de 5x5

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre el objetivo de la sesión.	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7. circuito enfocado a diferentes variantes, entorno a la velocidad, saltos y obstáculos.		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	**x**		20 minutos	
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	**x**		15 minutos	
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que pierda el saque paga penitencia(variantes)	**x**		20 minutos	
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar la mayor cantidad de pases empleando los distintos metodos de golpeo	**x**	**x**	15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre la importancia de la velocidad y las fases de la carrera.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-ago	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:5:00pm-7:00pm**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Perfeccionamiento del saque alto de voleibol, y de colocación para el remate.					
Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Trabajar los aspectos técnicos y tácticos aprendidos en las anteriores sesiones a través de partidos de 5x5					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Hora:2:30-4:30

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	4	**Listas, silvato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	1	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Juego de persecución en circulo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
3. Carrera con cambios de posición y velocidad, dependiendo del numero, y diferentes variables, (ejemplo a medida que aumente el numero aumenta de forma progresiva la velocidad).		Anaeróbica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Relevos cooperativos de un punto a otro, al llegar a su posición debe coger a su compañero de la mano y realizar el desplazamiento así sucesivamente hasta que todos sus compañeros hallan pasado por el circuito.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7.		Reacción	**x**		
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		**x**		**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carrera de velocidad en parejas, los niños deberán correr hacia un objeto que se encuentra en la mitad del campo, deberán cogerlo antes que su contrincante, con diferentes variables y cambios de desplazamientos.	Reacción		x	20 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**		
9.	Patrones Básicos de Movimiento		**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Autopases verticales de dedos, se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	**x**		20 minutos	
2. Autopases verticales de antebrazo se ubican cada alumno con balon y la idea es completar 15 autpases	**x**		15 minutos	
3. Saque de seguridad en la cancha por parejas y el que pierda el saque paga penitencia(variantes)	**x**		20 minutos	
4. Pases de dedos entre varios compañeros completar la mayor cantidad de pases empleando los distintos metodos de golpeo	**x**	**x**	15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

Anexo 16 Obligacion 8: Plan Mensual Cristian Castro Voleibol



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: CUCUNUBA**				
LUGAR:				CENTRO		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00 PM A 6:00 PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION					X		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA	X		X				
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x		
			CALENTAMIENTO	x		x		x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X		
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X				
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE							
								X		
		ELEMENTOS TÁCTICOS	DEFENCIVOS							
			ROTACION			X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X						
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR:

DIOS BENDIGA ESTA TIERRA

TRABAJEMOS POR NUESTRO CUCUNUBÁ

MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
REPÚBLICA DE COLOMBIA

EL SECRETARIO DE DEPORTES, EDUCACIÓN Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ

HACE CONSTAR:

Que Cristian David Castro Pérez, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.661.855 De Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE voleibol, en el municipio de Cucunubá Cundinamarca durante el período comprendido entre el 01 de Julio de 2022 al 31 de Julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 1 del mes de Agosto de 2022

Cordialmente,

CAMILO ALEXANDER ROJAS SUAREZ
SECRETARIA DE DEPORTES, EDUCACION Y CULTURA
MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ

Escaneado con CamScanner