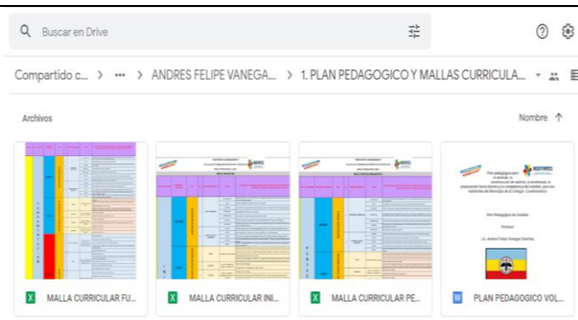
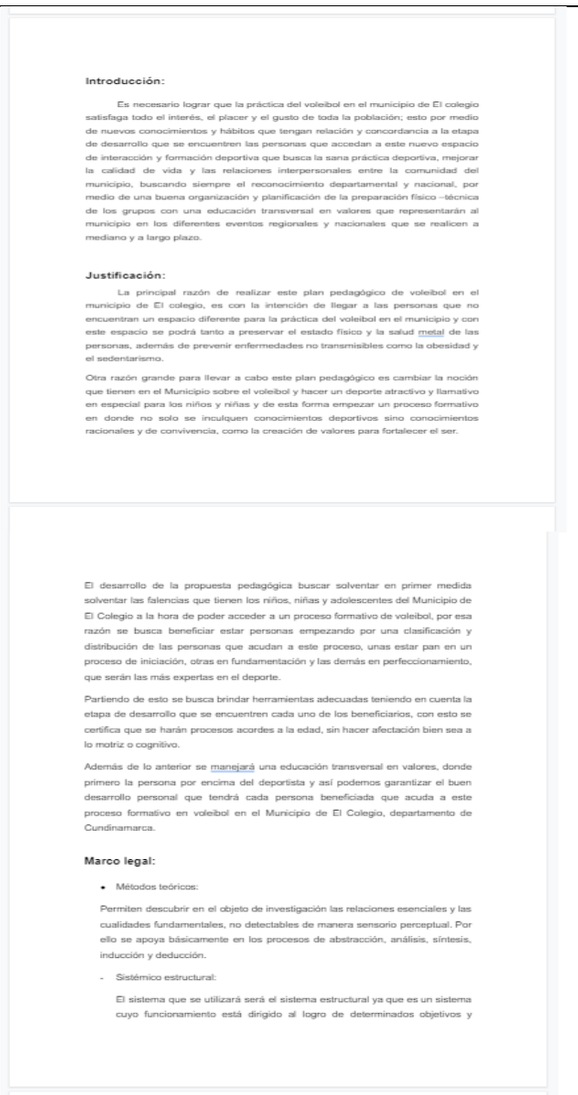
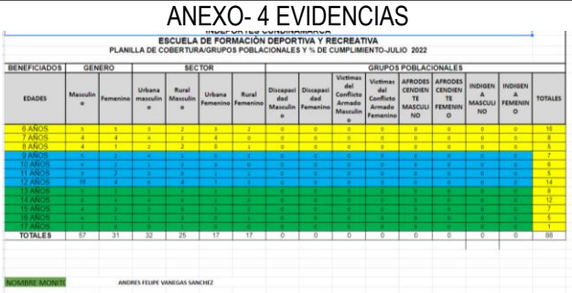
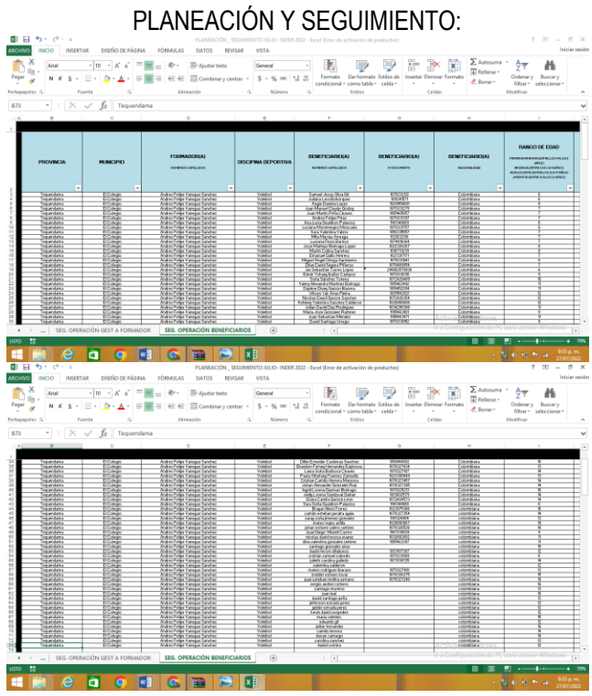
EVIDENCIAS INFORME 01- MES DE JULIO - CPS 907-2022			
Nombre del contratista	ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ		
Número de identificación	1.070.330.692	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	08/07/2022 al 30/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022001978

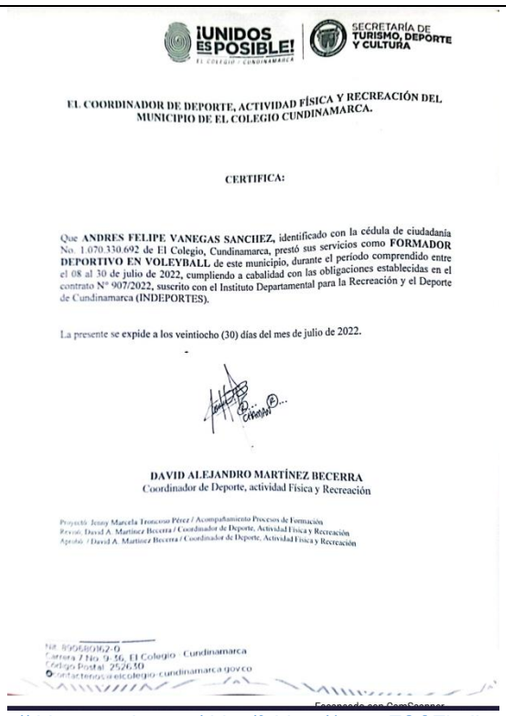
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA

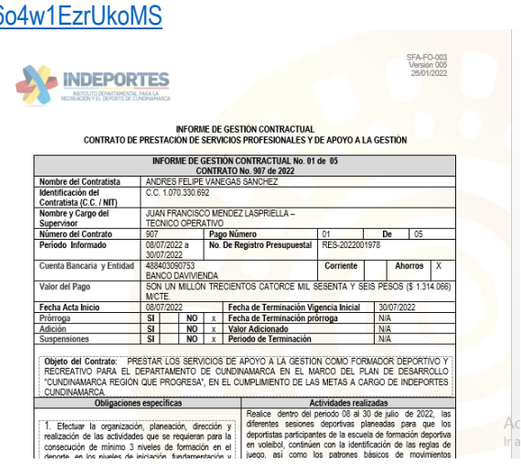
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, 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.	ANEXO- 1 EVIDENCIAS    https://drive.google.com/drive/folders/1FAhHSZDMAEu6fIVp8pUAltTNAanrmCRT
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	ANEXO- 2 EVIDENCIAS

horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 PLAN PEDAGÓGICO Y MALLAS CURRICULARES https://drive.google.com/drive/folders/1vw2-B_JdkD1Edpq0xdZYjV2-ksnXtY9p HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO https://drive.google.com/drive/folders/1EW3ZlOFGlrV-7LXrKyFhv04g6heg4_Su
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.	 **Introducción:** Es necesario lograr que la práctica del voleibol en el municipio de El colegio satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad del municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo. **Justificación:** La principal razón de realizar este plan pedagógico de voleibol en el municipio de El colegio, es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del voleibol en el municipio y con este espacio se podrá tanto a preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo. Otra razón grande para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en el Municipio sobre el voleibol y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños y niñas y de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser. El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida solventar las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes del Municipio de El Colegio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de voleibol, por esa razón se busca beneficiar estar personas empezando por una clasificación y distribución de las personas que acudan a este proceso, unas estar pan en un proceso de iniciación, otras en fundamentación y las demás en perfeccionamiento, que serán las más expertas en el deporte. Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo. Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en voleibol en el Municipio de El Colegio, departamento de Cundinamarca. **Marco legal:** • Métodos teóricos: Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción. - Sistémico estructural: El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos y https://drive.google.com/drive/folders/1qqgoVt2I-7xSkXp2ysDnPJXpUMFHGLSg
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,	ANEXO- 4 EVIDENCIAS  ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO-JULIO 2022 NOMBRE MONITE: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación	https://drive.google.com/drive/folders/1HEsfTlz92fNR5UvGQ5YjukzDPgmJ_G9m PLANEACIÓN Y SEGUIMIENTO:  https://drive.google.com/drive/folders/1vYrFZJSsrTDhqXG7QcSrBntiOXiNJfVw
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización	ANEXO- 5 EVIDENCIAS 
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- 6 EVIDENCIAS  

	PLANEACIONES DIARIAS JULIO https://drive.google.com/drive/folders/1FAhHSZDMAEu6fIVp8pUAltTNAanrmCRT PLANEACIONES MENSUALES JULIO https://drive.google.com/drive/folders/1SmqPUB01Alfo_v7nToehc59xSMYIsdUU
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.	ANEXO 7 – EVIDENCIAS  https://drive.google.com/drive/folders/1HMNekrCGImEFqffdV4xJEY7jtqlXqqOx
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-8 EVIDENCIAS  PLANEACIONES DIARIAS AGOSTO https://drive.google.com/drive/folders/1IXxGjwz45Fv6IZCNdo_CR7Q_jxFax5R7 PLANEACIONES MENSUALES AGOSTO https://drive.google.com/drive/folders/1ZYaxDf4WIpkTd3xkDZJPlvPJh-MtXQ1A
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.	Proyecté para dar cumplimiento a esta obligación contractual, cuando el supervisor del contrato indique los periodos de tiempo estipulados para la realización, consolidación para la tabulación de estas pruebas.
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 10 – EVIDENCIAS:

	 ¡UNIDOS ES POSIBLE! EL COLEGIO · CUNDINAMARCA SECRETARÍA DE TURISMO, DEPORTE Y CULTURA EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA. CERTIFICA: Que **ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.330.692 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN VOLEYBALL** de este municipio, durante el período comprendido entre el 08 al 30 de julio de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato N° 907/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES). La presente se expide a los veintiocho (30) días del mes de julio de 2022. DAVID ALEJANDRO MARTÍNEZ BECERRA Coordinador de Deporte, actividad Física y Recreación Proyectó: Jenny Marcela Troncoso Pérez / Acompañamiento Procesos de Formación Revisó: David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Aprobó: David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Nit. 899.680.962-0 Carrera 7 No. 9-36, El Colegio - Cundinamarca Código Postal: 252630 contactenos@elcolegio-cundinamarca.gov.co Escaneado con CamScanner https://drive.google.com/drive/folders/1anyuZSCZhpikzt8n6HAiuZaBlfjMwf2E
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11 DENCIAS: Apoye: Juegos intercolegiados de la semana del 11 al 15 de julio de 2022, como juez de mesa, en juegos e voleibol.  Alcaldía El Colegio 7 jul. · ¡Agéndate! Intercolegiados Fase Municipal. Desde hoy 7 de julio, la Villa Olímpica y el Coliseo de Eventos serán las sedes de la competencia deportiva entre las instituciones educativas del municipio. #UnidosMásCampeones ¡INICIAN LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS! FASE MUNICIPAL A PARTIR DEL 7 DE JULIO IED PARTICIPANTES: • EL TEQUENDAMA, • EL TRIUNFO, • LA VICTORIA, • PRADILLA • COLEGIO FRAY CRISTÓBAL DE TORRES DISCIPLINAS: • FÚTBOL DE SALÓN/COLISEO DE EVENTOS • FUTSAL/COLISEO DE EVENTOS • BALONCESTO/VILLA OLÍMPICA • VOLEIBOL/COLISEO DE EVENTOS • ATLETISMO/VILLA OLÍMPICA ¡UNIDOS ES POSIBLE! EL COLEGIO / CUNDINAMARCA https://drive.google.com/drive/folders/1qgqoVt2I-7xSkXp2ysDnPJXpUMFHGLSg
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Este mes se realizó un asesoramiento de inicio de contrato por parte del gestor Cristian, por medio de video llamada, explicando el paso a paso de la realización de la cuenta y demás formatos.

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.	A la espera para que Indeportes Cundinamarca, en calidad de supervisor del contrato, para conocer los parámetros y el formato de diligenciamiento para el cumplimiento desde el acta de inicio 8 de julio de 2022, al 30 de julio de 2022.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	ANEXO 14 – EVIDENCIAS:  https://drive.google.com/drive/folders/1HMNekrCGImEFqffdV4xJEY7jtqlXggOx
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.	ANEXO 15 – EVIDENCIAS: **Bogotá, 01 de Agosto de 2022** **Recibido 2/05/2022** **2077 - Ingrid P.** **CUENTA DE COBRO N° 01** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Nit 900.294.884 DEBE A: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ CC 1.070.330.692 Por concepto de cobro N° 01 del contrato de prestación de servicios N° 907 de 2022, comprendido entre el 08/07/2022 al 30/07/2022 periodo en el cual preste mis servicios en el Municipio de El Colegio del departamento de Cundinamarca. Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros **488408090763** del Banco DaviVienda. SON UN MILLON TRECIENTOS CATORCE MIL SESENTA Y SEIS PESOS ($ 1.314.066) M/CTE. **Nota:** Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto Tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que: • Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario • Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad. • El IBC de la seguridad social presentado corresponde al 40% del valor mensual contratado. Atentamente, Andres Vanegas Sanchez **ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ** **CC No. 1.070.330.692** **No Responsable de IVA** **Direccion: Carrera 2 D # 3-12, Barrio Chapinero** **Municipio: El Colegio, Cundinamarca** **Telefono: 314430839** **Email: vanegas1808@hotmail.com** CUENTA DE COBRO: https://drive.google.com/drive/folders/1defVN06w15zoxP4Hi0D6o4w1EzrUkoMS  INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL: https://drive.google.com/drive/folders/1JKVTSxN8ij2wiIIuLOSzvJUYduXUzPiC

SFA-FO-003
Versión 005
26/01/2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME DE SUPERVISIÓN
CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE SUPERVISIÓN No. 01 DE 2022 CONTRATO # 907 de 2022	
Nombre del(la) supervisor(a)	JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA
Cargo Supervisor(a)	TECNICO OPERATIVO
Informe Parcial X	Informe Final ___
Periodo del Informe	08/07/2022 AL 30/07/2022
INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO	
Contratista	ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1.070.330.692
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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA
Fecha de Inicio del Contrato (Acta de inicio)	08-07-2022
Valor del Contrato	NUEVE MILLONES CUATROCIENTOS VEINTISIETE MIL PESOS ($9.427.000) M/CTE.
Observaciones del supervisor(a):	
En mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios No 907 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido entre 08/07/2022 al 30/07/2022 las evidencias presentadas por el (la) contratista en el informe de gestión contractual No 907, certifico el cumplimiento y autorizo el Giro por UN MILLON TRECIENTOS CATORCE MIL SESENTA Y SEIS PESOS ($ 1.314.066) a la cuenta de ahorros No. **45840309073 3** del Banco Davivienda En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar, en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el	

INFORME DE SUPERVISIÓN:
https://drive.google.com/drive/folders/1PRSMvfX2Leg2s-wOZdsbXA6CMteHEyo2

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO - 2022

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: EL COLEGIO
NOMBRE DEL FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5:00 00 PM	FUNDAMENTACION	X							
	INS. LA VICTORIA	X							
2:20 PM A 4:00 PM y 4:00 a 6:00 pm	FUNDAMENTACION		X						
	ESCUELA MUNICIPAL		X						
3:00 PM A 6: 00 PM	PERFECCIONAMIENTO					X			
	INSP. EL TRIUNFO					X			
2:20 a 4:00 y 4:00 PM A 6: 00 PM	INICIACION				X				
	ESCUELA MUNICIPAL				X				

Andres Vanegas Sanchez

NOMBRE MONITOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO-JULIO 2022

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	5	5	3	2	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	10
7 AÑOS	4	4	4	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
8 AÑOS	4	1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	5	2	4	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
10 AÑOS	4	2	1	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
11 AÑOS	3	2	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	10	4	6	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	14
13 AÑOS	5	3	1	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
14 AÑOS	8	4	4	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	12
15 AÑOS	4	3	3	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
16 AÑOS	4	1	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
17 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	57	31	32	25	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	88

NOMBRE MONITO: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

ENTRENAMIENTO CASCO URBANO (ESCUELA MUNICIPAL)







ENTRENAMIENTO INSPECCIÓN LA VICTORIA







ENTRENAMIENTO INSPECCIÓN DE EL TRIUNFO





PLANES MENSUALES JULIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JULLIO	MUNICIPIO: EL COLEGIO	
LUGAR:				CO URBANO E INSPECCI	HORARIO DE PRACT	02:00 - 6:00PM
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES					JULIO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		el respeto entre deportistas,fomenta relaciones positivas. Motiva a mantener la dignidad de los niños	
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA		Para que los niños sean deportistas colaboradores y cooperantes, es necesario que desarrollemos en ellos un espíritudeportivo, generoso,y solidario	
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		El deporte es sinónimo de compromiso, trabajo en equipo, responsabilidad, esfuerzo, sacrificio, constancia, respeto, humildad, espíritu de superación.	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		saludo y llamado alista	
			MOVILIDAD ARTICULAR		cuello,hombros,tronco extremidades	
			CALENTAMIENTO		caminar punta de pies y talones,trotar con rodillas levantadas	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		el deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.	
			RITMO			
			EQUILIBRIO		el niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico	
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION		recepcion y velocidad de reaccion,	
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALE	FUERZA		Fuerza de tension	
			VELOCIDAD		Velocidad de reaccion	
			FLEXIBILIDAD		Estiramiento activo y pasivo	
			RESISTENCIA		A plicación de la resistencia anaerobica y aerobica	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAR		Gestos tecnicos de antebrazos	
			ATRAPAR		posicion de los brazos y manos e inclinacion de piernas	
		ELEMENTOS TACTICOS			Rondas circulares	
					Transporte de objetos de un luar aotro (balones) por tiempo.	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		Juego de la lleva	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PAR	FINA	ESTIRAMIENTO		Estiramiento de extremidades inferiosres, superiores.	
			LA CLASE		Charla con los deportista y valoracion de cada uno de ellos.	

FIRMA FORMAD Andres Vanegas Sanchez



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV/

PLAN MENSUAL DE CLASE JULIO 2022

MES			**ABRIL**	**MUNICIPIO: EL COLEGIO**	
LUGAR:			CO URBANO E INSPECCIO	**HORARIO DE PRACT**	2:00 P.M. A 4:00 P.M.
NIVEL			**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	El respeto por el deportista, fomenta relaciones positivas	
			RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	La cooperacion entre deportistas es fundamental en los entrenamientos, debido a que es una manera de mejorar las interacciones colectivas inportiendo justicia y trabajo en grupo.	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO	El deportista debe fijarse metas y tener una motivacion para cumplir, ser disciplinado para lograr los objetivos trazado.	
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo llamado a lista y objetivos de la clase	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Levantamiento talones y piernas	
			CALENTAMIENTO		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		
			RITMO		
			EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN	Mediante el entrenamiento, adquirir capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tensiones	
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion	
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo	
			RESISTENCIA	Aplicación de la resistencia anaerobica y aerobica	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION BAJA		
			POSICION MEDIA	Gestos tecnicos de antebrazos	
			POSICION ALTA	paricion de los brazos y manos e inclinacion de piernas	
			REMATE		
		ELEMENTOS TACTICOS			
			JUEGOS DE INTEGRACION	partidos entre los deportistas	
			JUEGOS TRADICIONALES		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	circuito de la estatua y el avion	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	partidos de integracion implementos	
			JUEGOS TRADICIONALES	juegos la lleva, congelados.	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		
			FESTIVALES RECREATIVOS	paradas de voleibol entre circulos deportivos implementos.	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ejercicios de movilidad articular y vuelta a la calma.	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	charla tecnica	

FIRMA FORMADO Andres Vanegas Sanchez



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

PLAN MENSUAL DE CLASE JULIO 2022

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: EL COLEGIO**	
LUGAR:				CO URBANO E INSPECCIÓ	**HORARIO DE PRAC**	4:00:00 P.M. A 6:00 P.M.
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO** X
CLASES						**JULIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			El respeto por el deportista, fomenta relaciones positiv
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			La aparicion entre deportistas es fundamental de los entrenamientos, debido de que es una manera de mejorar los intereses entre ellos e importancia justicia y trabajo e grupo.
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			El deportista debe fijarse metas y lograr sus motivacion para cumplir, ser disciplinado para lograr los objetivos trazado.
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION			Saludo llamado a listas objetivos de la clase
			MOVILIDAD ARTICULAR			Ejercicios brazos H tiempos, cuello y brazos
			CALENTAMIENTO			Trote suave alrededor de la cancha y piernas
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			Mediante el calentamiento, adquirir capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			ejercicios de fuerza isometrica
			VELOCIDAD			circuitos de velocidad
			FLEXIBILIDAD			calentamiento articular y pasivo
			RESISTENCIA			trote continuo por 5 minutos
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION BAJA			ejercicios carrera del golpeo de cabeza en
			POSICION MEDIA			inclinacion adecuada para recepcionar el balon
			POSICION ALTA			ejercicios carrera de brazos y piernas en la posicion pa
			REMATE			practica del golpeo para el remate
		ELEMENTOS TACTICOS				
			JUEGOS DE INTEGRACION			partidos entre los deportistas
			JUEGOS TRADICIONALES			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			circuito de la estatua y el avion
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			partidos de integracion inspirados en
			JUEGOS TRADICIONALES			juegos la lleva, congelados.
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			parada de salsibol entre escuelas deportivas mpios.
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			ejercicios de movilidad articular y suelta a la calma.
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE |VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO|			abordaje grupal

FIRMA FORMAD Andres Vanegas Sanchez

PLANES MENSUALES AGOSTO:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSTO	MUNICIPIO: EL COLEGIO
LUGAR:				CO URBANO E INSPECC	HORARIO DE PRAC 02:00 - 6:00PM
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	el respeto entre deportistas,fomenta relaciones positivas. Motiva a mantener la dignidad de los niños	
			RESPONSABILIDAD		
			COMPAÑERISMO		
			JUSTICIA	Para que los niños sean deportistas colaboradores y cooperantes, es necesario que desarrollemos en ellos un espíritudeportivo, generoso,y solidario	
			COOPERACION		
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	El deporte es sinónimo de compromiso, trabajo en equipo, responsabilidad, esfuerzo, sacrificio, constancia, respeto, humildad, espíritu de superación.	
			OBEDIENCIA		
			AUTODISCIPLINA		
			PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	saludo y llamado alista	
			MOVILIDAD ARTICULAR	cuello,hombros,tronco extremidades	
			CALENTAMIENTO	caminar punta de pies y talones,trotar con rodillas levantadas	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	el deportista tiene la capacidad de cordinar las diferentes partes del cuerpo ne movimientos en forma encadenada unas con otras.	
			RITMO		
			EQUILIBRIO	el niño debe tener una postura equilibrada indispensable para cualquier gesto tecnico	
			ORIENTACION		
			DIFERENCIACION	recepcion y velocidad de reaccion,	
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension	
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion	
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo	
			RESISTENCIA	A plicación de la resistencia anaerobica y aerobica	
		ELEMENTOS TECNICOS	LANZAR	Gestos tecnicos de antebrazos	
			ATRAPAR	posicion de los brazos y manos e inclinacion de piernas	
		ELEMENTOS TACTICOS		Rondas circulares	
				Transporte de objetos de un luar aotro (balones) por tiempo.	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		
			JUEGOS TRADICIONALES		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Juego de la lleva	
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramiento de extremidades inferiosres, superiores.	
			CLASE (VALORES,EJERCICIOS	Charla con los deportista y valoracion de cada uno de ellos.	

FIRMA FORMA Andres Vanegas Sanchez



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

PLAN MENSUAL DE CLASE AGOSTO 2022

MES	**AGOSTO**	**MUNICIPIO: EL COLEGIO**	
LUGAR:	CO URBANO E INSPECCIÓ	**HORARIO DE PRAC**	2:00 P.M. A 4:00 P.M.
NIVEL	**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN** X	**PERFECCIONAMIENTO**

CLASES				**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	El respeto por el deportista, fomenta relacionar paritivar
			RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	La cooperacion entre deportistas es fundamental en los entrenamientos, debido de que es una manera de mejorar los interes es colectivos inportiendo juricia y trabajo en grupo.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	
			OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO	El deportista debe fijarse metas y tener una motivacion para cumplir, ser disciplinado para lograr los objetivos trazado.
			RECOMPENSA	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo llamado alista y objetivos de la clase
			MOVILIDAD ARTICULAR	Levantamiento talones y piernas
			CALENTAMIENTO	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	
			RITMO	
			EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION	Mediante el entrenamiento, adquirir capacidades coordinativas como elementos que condicionan el alto rendimiento deportivo.
			REACCIÓN	
			ADAPTACIÓN	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Fuerza de tension
			VELOCIDAD	Velocidad de reaccion
			FLEXIBILIDAD	Estiramiento activo y pasivo
			RESISTENCIA	Aplicación de la resistencia anaerobica y aerobica
		ELEMENTOS TECNICOS	POSICION BAJA	
			POSICION MEDIA	Golpes tecnicos de antebrazos
			POSICION ALTA	pasicion de los brazos y manos e inclinacion de piernas
			REMATE	
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGOS DE INTEGRACION	partidos entre los deportistas
			JUEGOS TRADICIONALES	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	circuito de la estatua y el avion
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	partidos de integracion implementos
			JUEGOS TRADICIONALES	juegos la lleva, congelados.
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	
			FESTIVALES RECREATIVOS	paradas de voleibol entre circulos deportivos mpios.
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	ejercicios de movilidad articular y vuelta a la calma.
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE ¡VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO!	charla tecnica

FIRMA FORMADO Andres Vanegas Sanchez



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

PLAN MENSUAL DE CLASE 2022

| | | |

PLANES DE CLASE DIARIO INICIACIÓN MES JULIO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Fecha: 08-jul	**Barrio Triunfo**	**El Colegio**	**Hora: 3:00a 6:**	**sesion 1**	**semana 1**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanchez			**numero de deportsitas 3**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje y mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol.

Objetivo Especifico: induccion, aprendizaje y mejora del golpe de antebrazos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		balones, conos y platillos
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	
llamado alista	llamado a lista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad decardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**		**balones, conos y platillos**
	Capacidad	**Manifestaci**			
1. salto con cuerda o laso	Fuerza	Maxima			
2. carreras de reaccion y velocidad		Explosiva	x	5	
3. por parejas lanzarse el balón con boles	Resistencia	Aerobica		10	
4. inclinar el torso hacia la pierna estirada		Anaerobica	x		
5.skipping y salto de bloqueo	Velocidad	Maxima	x	5	
6. tes de leger		Desplazamiento			
7. wells		Reacciòn			
8. abdamilalar altonando pierna derecha e izquierda	Flexibilidad	Estatica	x	5	
9. levantamiento de piernas estiradas hacia el frente		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**balones, conos y platillos**
1 por parejas taquer alada y lada de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balan al aire y reciibirla con antebrazar	Ritmo	x	10	
3 por parejas servir y recibir con amtebrazar	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. encuentro completo		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Fecha: 11-jul	**Inspeccion la y**	**El Colegio**		**Hora: 3:00a 5:**	**sesion : 2**		**semana : 2**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanchez				**numero de deportisitas 4**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: aprendizaje y mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol.							
Objetivo Especifico: induccion, aprendizaje y mejora del golpe de antebrazos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	balones, conos y platillos
llamado alista	llamado a lista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad decardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**balones, conos y platillos**
	Capacidad	**Manifestaci**			
1.por parejas ejercicios de equilibrio	Fuerza	Maxima			
2.ejercicios salticados		Explosiva	x	5	
3.por parejas lanzar el balon al aire y golpearl	Resistencia	Aerobica		10	
4. ejercicios sentados estirando piernas hacia		Anaerobica	x		
5.skipping por 30 segundos	Velocidad	Maxima	x	5	
6. test de aguilidad con balon por grupos		Desplazamiento			
7. test cambio de posiciones		Reacciòn			
8.sentadas, pierna separadas, inclinan el trancap co	Flexibilidad	Estatica	x	5	
9.levantamiento de piernas estiradas al pecho		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**balones, conos y platillos**
1 por parejas taquar alada y lada de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balan al aire y reciibirla con antebrazar	Ritmo	x	10	
3 por parejas servir y recibir con amtebrazar	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. encuentro completo		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ Andres Vanegas Sanchez

Página 1



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
jul-22

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Fecha: 18-jul	**Inspeccion la vi**	**El Colegio**	**Hora: 3:00a 5:0**	**sesion: 6**	**semana: 3**
			numero de deportistas: 4		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje y mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol.
Objetivo Especifico: induccion, aprendizaje y mejora del golpe de antebrazos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	balones, conos y platillos
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	
llamado alista	llamado a lista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad decardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	balones, conos y platillos
	Capacidad	Manifestac			
1.por parejas e inclinados pelea de gallos	Fuerza	Maxima			
2.carreras de canguros		Explosiva	x	5	
3.por parejas lanzarse el balón caminando	Resistencia	Aerobica		10	
4. inclinar el torso hacia la pierna estirada		Anaerobica	x		
5.skipping levantamiento de rodillas.	Velocidad	Maxima	x	5	
6. split		Desplazamiento			
7. wells		Reacciòn			
8.sentadar, pienarro parados, inclinan el trancap		Estatica	x	5	
9. levantamiento de piernas sentiradas al pecho	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y platillos
1 por parejas lanzar a lado y lado de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con palmadas	Ritmo	x	10	
3 por parejas servir y recibir con palmadas	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. encuentro completo		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA | ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Fecha:	**25-jul**	**inspeccion de l**	**El Colegio**	**Hora: 3:00 a 5**	**sesion : 10**	**semana : 4**	
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanchez				**numero de deportisitas 4**		**Edades:**	**6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: aprendizaje y mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol.

Objetivo Especifico: induccion, aprendizaje y mejora del golpe de antebrazos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	balones, conos y platillos
llamado alista	llamado a lista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad decardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	balones, conos y platillos
	Capacidad	**Manifestaci**			
1.por parejas ejercicios de equilibrio	Fuerza	Maxima			
2.ejercicios salticados		Explosiva	x	5	
3.p or parejas lanzar el balon al aire y golpearl	Resistencia	Aerobica		10	
4. ejercicios sentados estirando piernas hacia		Anaerobica	x		
5.skipping por 30 segundos	Velocidad	Maxima	x	5	
6. test de agilidad con balon por grupos		Desplazamiento			
7. test cambio de posiciones		Reacciòn			
8.sentadar, pienar separadar, inclinan el trancap ca	Flexibilidad	Estatica	x	5	
9. levantamiento de piernar extiradar al pecha		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y platillos
1 por parejar taquar alada y lada de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y reciibirla con antebrazar	Ritmo	x	10	
3 por parejar servir y recibir con amtebrazar	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. encuentro completo		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

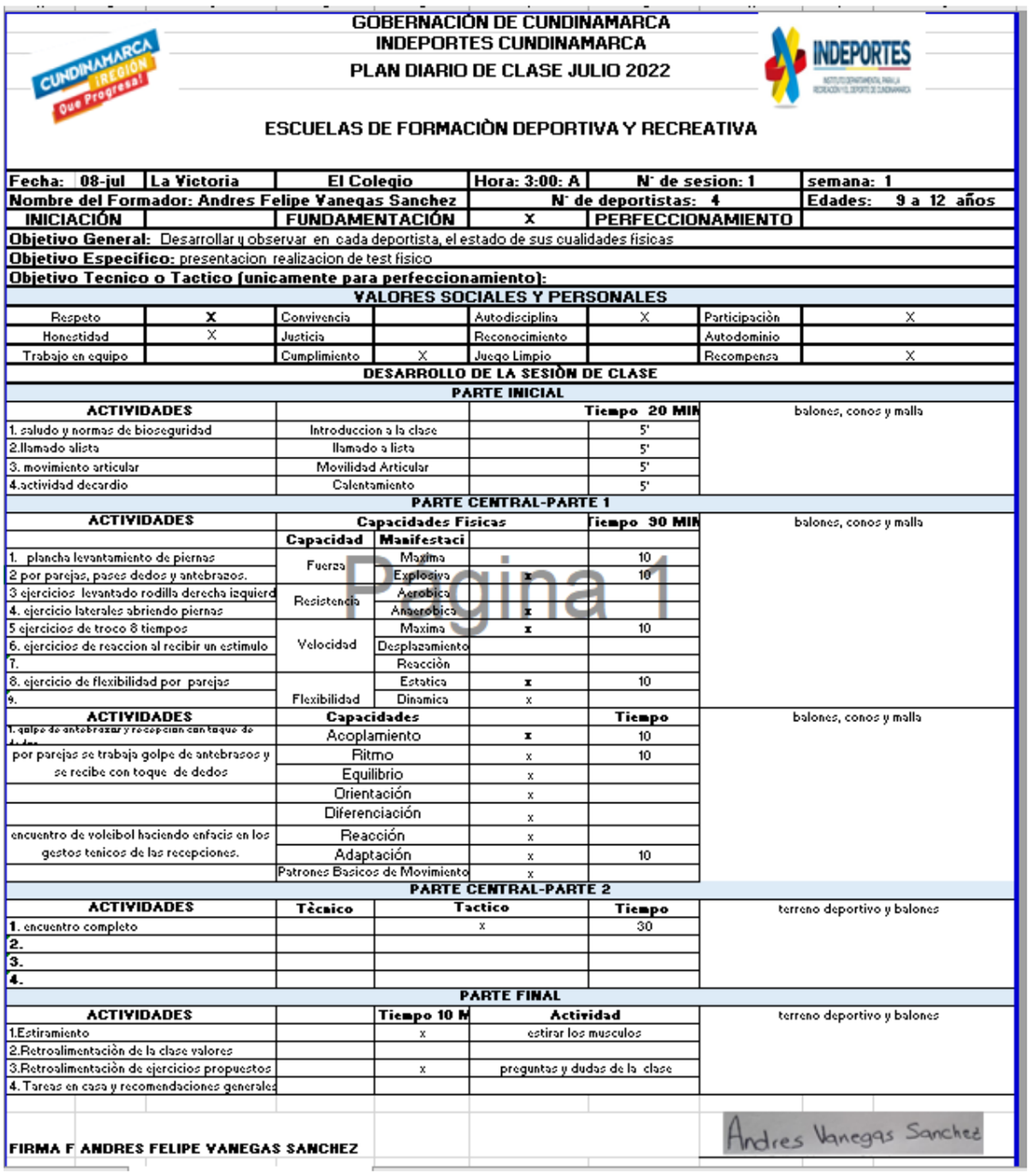
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

PLANES DE CLASE DIARIO FUNDAMENTACIÓN MES JULIO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08-jul	**La Victoria**	**El Colegio**	**Hora: 3:00: A**	**N° de sesion: 1**	**semana: 1**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanchez			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar y observar en cada deportista, el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		
1. saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase			5'	balones, conos y malla
2.llamado alista	llamado a lista			5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular			5'	
4.actividad decardio	Calentamiento			5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaci**			
1. plancha levantamiento de piernas	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2 por parejas, pases dedos y antebrazos.		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantado rodilla derecha izquierd	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio laterales abriendo piernas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de troco 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimulo		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. golpe de antebrazar y recepcion con toque de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrasos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los gestos tenicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA F ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-jul	inspeccion la v	El Colegio	**Hora:** 3:00: A	**N° de sesion:** 2		**semana:** 2
Nombre del Formador: Luis Eduardo Peñuela R.			**N° de deportistas:** 4			**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar y observar en cada deportista, el estado de sus cualidades fisicas						
Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamado alista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1. plancha levantamiento de piernas	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2 por parejas, pases dedos y antebrazos.		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantado rodilla derecha izquierd	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio laterales abriendo piernas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de troco 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimulo		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazar y recepcion con toque de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrasos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los gestos tenicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-jul	**La Victoria**	**El Colegio**	**Hora: 3:00: A**	**N° de sesion: 6**	**semana: 3**
Nombre del Formador Andres Felipe Vanegas Sanchez			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar y observar en cada deportista, el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamado alista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaci**			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantando la rodilla izquierda, der	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios laterales izquierda, derecha abrien		Anaerobica	x		
5. ejercicios de tronco 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimulo		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. golpe de antebrazos y recepcion con toque de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los gestos tenicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADO ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-jul	**La Victoria**	**El Colegio**	**Hora: 3:00: A 5**	**N° de sesion: 10**	**semana: 4**
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanchez			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar y observar en cada deportista, el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamado alista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		
	Capacidad	Manifestac			
1. levantamiento de talones por un minuto	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2 reaccion y velocidad congelados		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantado piernas adelante un r	Resistencia	Aerobica			
4. eskiping en zona de ataque y bloqueo		Anaerobica	x		
test de cualidades fisicas por un minuto	Velocidad	Maxima	x	10	
reaccion de cuerpo estatico a un estimunlo		Desplazamiento			
salticados lado a lado		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad de piernas por un	Flexibilidad	Estatica	x	10	
ejercicios de bloqueo en la malla		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de colaboracion y recepcion con toque de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de	Ritmo	x	10	
antebrasos y se recibe con toque de	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en	Reacción	x		
los gestos tenicos de las recepciones.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

Andres Vanegas Sanchez

FIRMA | ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO JULIO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

echa: 08-jul	**inspeccion el T**	**El Colegio**	**Hora: 3:00: A**	**N° de sesion: 1**	**semana: 1**
lombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanchez			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

bjetivo General:

bjetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

bjetivo Tecnico o Tactico: valorar el setado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
saludo y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
.llamado alista	llamado a lista		5'	
. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 30 MIN	
	Capacidad	**Manifestaci**		
ejercicios de piernas sentadillas	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
.abdonilaes estirando piernas hacia el frente		Explosiva	x	10	
ejercicios de carga por parejas	Resistencia	Aerobica			
.ejercicios de empuje por parejas		Anaerobica	x		
ejercicios de reaccion y congelados	Velocidad	Maxima	x	10	
. por parejas servicios bajos y latos lado y la		Desplazamiento			
		Reacciòn			
i. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
ejercicio de darza por un minuto		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
golpe de antebrazos y recepcion con toque de	Acoplamiento		x	10	balones, conos y malla
or parejas se trabaja golpe de antebrasos y se recibe con toque de dedos	Ritmo		x	10	
	Equilibrio		x		
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
ncuentro de voleibol haciendo enfacis en los gestos tenicos de las recepciones.	Reacción		x		
	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
-				
-				
-				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
Estiramiento		x	estirar los musculos	terreno deportivo y balones
.Retroalimentaciòn de la clase valores				
.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FORMADOR:ANDRES FELIPE VANEGAS SANC

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

cha: 11-jul	La Victoria	El Colegio	Hora: 3:00: A	N° de sesion: 2		semana: 2	
ombre del Formador: Andres Feliep Vanegas Sanchez			N° de deportistas: 7			Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

ojetivo General:

ojetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

ojetivo Tecnico o Tactico: valorar el setado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	balones, conos y malla
aludo y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	
amado alista	llamado a lista		5'	
novimiento articular	Movilidad Articular		5'	
ctividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	balones, conos y malla
	Capacidad	Manifestaci			
ejercicios de piernas sentadillas	Fuerza	Maxima		10	
bdonilaes estirando piernas hacia el frente		Explosiva	x	10	
jercicios de carga por parejas	Resistencia	Aerobica			
jercicios de empuje por parejas		Anaerobica	x		
ercicios de reaccion y congelados	Velocidad	Maxima	x	10	
por parejas servicios bajos y latos lado y la		Desplazamiento			
		Reacciòn			
ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
jercicio de darza por un minuto		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y malla
ipo de antebrazar y recepcion con toque de	Acoplamiento	x	10	
r parejas se trabaja golpe de antebrasos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
cuentro de voleibol haciendo enfacis en los gestos tenicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	terreno deportivo y balones
ncuentro completo		x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	terreno deportivo y balones
tiramiento		x	estirar los musculos	
etroalimentaciòn de la clase valores				
etroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
Tareas en casa y recomendaciones generales				

Andres Vanegas Sanchez

FORMADOR:ANDRES FELIPE VANEGAS SANC

Página 1



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-jul	**Escuela Municip**	**El Colegio**	**Hora: 4:00: A 6**	**N° de sesion: 7**		**semana: 3**
Nombre del Formador: Andres felipe Vanegas Sanchez			**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		X
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas						
Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		balones, conos y malla
1. saludo y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase			5'	
2.llamado alista	llamado a lista			5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular			5'	
4.actividad decardio	Calentamiento			5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	balones, conos y malla
	Capacidad	**Manifestac**			
1. ejercicios de canguros lado a lado	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de levantamiento de roldillas al		Explosiva	x	10	
3 ejercicios de cuerda por grupos	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicio por parejas carretillas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion sentados y velocid	Velocidad	Maxima	x	10	
6. servicios de remate		Desplazamiento			
test de leger		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	balones, conos y malla
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpe de	Ritmo	x	10	
antebrasos y se recibe con toque de	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en	Reacción	x		
los gestos tenicos de las recepciones.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	terreno deportivo y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SAN

Andres Vanegas Sanchez

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE JULIO 2022

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-jul	**Escuela Munici**	**El Colegio**	**Hora: 4:00: A**	**N° de sesion: 11**	**semana: 4**	
Nombre del Formador:Andres felipe vanegas sanchez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X	
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas						
Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el setado fisico de los deportistas						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		balones, conos y malla
1. saludo y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	
2.llamado alista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 30 MIN		balones, conos y malla
	Capacidad	Manifestaci			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
3 ejercicios de carretilla por parejas	Resistencia	Aerobica			
4. cargas entre compañeros		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion	Velocidad	Maxima	x	10	
6. por parejas servicios bajos y latos		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y malla
1. golpe de antebrazo y recepcion con toque de dedos	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpe de antebrasos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los gestos tenicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	terreno deportivo y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

A FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANC

Andres Vanegas Sanchez

Pagina 1

PLAN DE CLASE DIARIO INICIACIÓN AGOSTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Fecha: 8888	CASCO URBA	El Colegio	**Hora:** 2:20a 4	**N° de sesion** 3	**semana** 5
Nombre del Formador: Andres Felipe Vanegas Sanch				19	**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje u mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: induccion aprendizaje u mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE IMICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	balonar, canar y platillar
saluda de vienvenida e induccion	Introduccion a la clase		5	
llamada alirta	llamada alirta		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad decardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fiscicas			Tiempo 90 MIN	balonar, canar y platillar
	Capacidad	Fisicas			
1.por parejas cargar una al arta	Fuerza	Maxima			
2..e arrorar de carretillar		Explariva	x	5	
3..p or parejas lanzarse el balón caminando	Rerirtencia	Aerobica		10	
4.spagat		Anaerobica	x		
5.skipping	Velocidad	Maxima	x	5	
6. split		Desplazamiento			
7. wells		Reacciòn			
8. arolados, pirmas separadas, inclinar el tronco ad	Flexibilidad	Ertatica	x	5	
9. lrasalamirada de pirmas relirados al prabo		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balonar, canar y platillar
1 por parejas lanzar el balón q reciba lo mas	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire q reciba lo mas alto posible	Ritmo	x	10	
3 por parejas q por encima de la red pasar el balon	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. encuentra completa		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Ertiramiento		x	ertirar lar murculor	
2.Retroalimentaciàn de la clare valorar				
3.Retroalimentaciàn de ejerciciar		x	preguntar y dudar de la clare	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Fecha:	11-ago	CASCO URBA	El Colegio	**Hora:** 2:20a 4	sesion 7	semana	6
Nombre del Formador:	Andres felipe vanegas sanchez			numero de deportistas 19		Edades:	6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: aprendizaje u mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: inducccion aprendizaje u mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
introduccion a la clase	Introduccion a la clase		5	balonar, conar y platillar
llamada alista	llamada alista		5	
movimiento articular	Movilidad Articular		5	
actividad de cardio	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Firicas			Tiempo 30 MIN	balonar, conar y platillar
	Capacidad	Manifiesto			
1.por parejas e inclinados pelea de gallos	Fuerza	Maxima			
2. e arrorar de canguros		Explosiva	x	5	
3. p or parejas lanzarse el balón caminando	Resistencia	Aerobica		10	
4. reagat		Anaerobica	x		
5.skipping	Velocidad	Maxima	x	5	
6. split		Desplazamiento			
7. wallr		Reacciòn			
8. arcoladas, piernas separadas, inclinar el tronco una b	Flexibilidad	Estatica	x	5	
9. trasalmirale de piernas relizadas al prubo		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balonar, conar y platillar
1 por parejas lanzar el balón y recibirlo con	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con antebrazos	Ritmo	x	10	
3 por parejas y por encima de la red pasar el balon	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimient	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. encuentra completa		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VOLEIBOL

Fecha: 8888	**CASCO URBA**	**El Colegio**	**Hora: 2:20a 4**	**Sesion: 14**	**semana 8**
Nombre del Formador: Andres felipe vanegas sanche			**numero de deportisitas 19**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: aprendizaje u mejora de los diferentes gestos técnicos en el voleibol

Objetivo Especifico: induccion aprendizaje u mejora del golpe de antebrazos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Responsimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Responsepro	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	balonar, conar y platillar
introduccion a la clase	Introduccion a la clase			5	
llamada alirta	llamada a lirta			5	
movimiento articular	Movilidad Articular			5	
actividad de cardio	Calentamiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	balonar, conar y platillar
	Capacidad	Modalidad			
1.por parejas e inclinados poleo de gallar	Fuerza	Maxima			
2.-e arrorar de conqurar		Explariva	x	5	
3.-por parejas lanzarse el balón caminando	Resistencia	Aerobica		10	
4. inclinar el tarso hacia la pierna extirada		Anaerobica	x		
5.skipping levantamiento de rodillar.	Velocidad	Maxima	x	5	
6.- zplit		Desplazamiento			
7.- saltr		Reacciòn			
8. arodados, piernas separadas, inclinar el tronco pas		Estatica	x	5	
9. levantamiento de piernas relizadas al prubo	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balonar, conar y platillar
1 por parejas lanzar alado y lado de la red	Acoplamiento	x	10	
2. lanzar el balon al aire y recibirlo con antebrazos	Ritmo	x	10	
3 por parejas servir y recibir con antebrazos	Equilibrio		10	
	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patronar Baricar de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. encuentra completa		x	20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramiento		x	extirar lar murcular	
2.Retroalimentaciàn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciàn de ejerciciar		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarear en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

PLAN DE CLASE DIARIO FUNDAMENTACIÓN AGOSTO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/AGO	Inspecion La T	El Colegio	**Hora:** 3:00: A	**N° de sesion** 1		**semana** 5	
Nombre del Formador: Andres	felipe vanegas sanchez		**N° de deportistas** 25			**Edades:** 9 a 12 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodirciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabaja en equipo		Cumplimiento	X	Juega Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y presentacion del instructor de	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada alista	llamada a lista		5'	
3.movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifiesta			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercisios de coordinación		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. test de relevo	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8. ejercisio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	
1. golpe de antebrazo y recepcion con lugar de dedos	Acoplamiento		x	10	balones, conos y malla
por parejas ro trabaja golpe de antebrazo y ro recibo con taque de dedos	Ritmo		x	10	
	Equilibrio		x		
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los qestos tecnicos de la recepcion.	Reacción		x		
	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los muscular	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02/AGO	CASCO URBA	El Colegio	**Hora:** 2:20: A	N° de sesion 2	**semana**	5
Nombre del Formador: Andres felipe vanegas sanchez				N° de deportistas 25		**Edades:**	9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion, realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y presentacion del instructor de	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamado a lista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	balones, conos y malla
	Capacidad	Manifiesto			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. test de relevos	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y malla
1. golpe de antebrazos y recepcion en lugar de dedos por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Acoplamiento	x	10	
	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en los gestos tecnicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	terreno deportivo y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudas de la clase	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08/AGO	**Inspecion LA V**	**El Colegio**	**Hora: 3:00: A**	**N° de sesion 5**	**semana**	**6**
Nombre del Formador: Andres felipe vanegas sanchez				**N° de deportistas 225**		**Edades:**	**9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	
1.saluda y normas de bioseguridad	Intraduccion a la clase			5'	balones, conos y malla
2.llamado alista	llamado a lista			5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular			5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento			5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifiesto			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
3 ejercicios punta de pie lado a lado	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio en talones lados a lado		Anaerobica	x		
5 ejercicios de trote 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimulo		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion sin lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en los cortes tecnicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8888**	**CASCO URBA**	**El Colegio**		**Hora: 2:20: A**	**N° de sesion 6**		**semana**	**6**
Nombre del Formador: Andres felipe vanegas sanche					**N° de deportistas 25**			**Edades:**	**9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas									
Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participasiòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Responsavra	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	balones, conos y malla
1.saluda y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	
2.llamada alista	llamada a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	balones, conos y malla
	Capacidad	Modalidad			
1	Fuerza	Maxima		10	
2		Explariva	x	10	
3 ejercicios punta de pies lado a lado	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio en balones lado a lado		Anaerobica	x		
5. ejercicios de tranca 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un ortim		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicios de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Ertatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y malla
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los cortes tenicos de los recepcionres.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	terreno deportivo y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA I ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8888**	**Casco Urbano**	**El Colegio**	**Hora: 2:20: A**	**N° de sesion 9**		**semana**	**6**
Nombre del Formador: Andres felipe vanegas sanche				**N° de deportistas 25**			**Edades:**	**9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Responsimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Responsevra	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y normas de bioseguridad	Intraduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada alista	llamada a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	balones, conos y malla
	Capacidad	Manifestacion			
1. plancha levantamiento de piernas	Fuerza	Maxima		10	
2 por parejas, pases dados y antebrazos.		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantada rodilla derecha izqu	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio lateral sobre abriendo piernas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de trace & tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un ortim		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y malla
1. golpes de antebrazos y recepciones sus lugares de	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpes de antebrazos y se recibe con toques de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentros de voleibol haciendo enfacis en los cortes tenicos de los recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	terrenos deportivos y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	terrenos deportivos y balones
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/AGO	LA VICTORIA	El Colegio	**Hora:** 3:00: A	**N° de sesion** 12	**semana**	8
Nombre del Formador:	Andres felipe vanegas sanchez			**N° de deportistas** 25		**Edades:**	9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas

Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y normar de bioseguridad	Intraduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamado alista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fiscas			Tiempo 90 MIN	balones, conos y malla
	Capacidad	Maniferto			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de coordinación		Esplariva	x	10	
3 ejercicios levantando la rodilla izquierda, d	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicios laterales izquierda, derecha abr		Anaerobica	x		
5. ejercicios de tronco & tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimul		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicios de flexibilidad con pareja	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y malla
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfacis en los quites tenicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	terreno deportivo y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8888**	**casco urbano**	**El Colegio**	**Hora: 2:20: A**	**N° de sesion 13**	**semana**	**8**
Nombre del Formador: andres felipe vanegas sanchez				**N° de deportistas 25**		**Edades:**	**9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar u observar en cada deportista el estado de sus cualidades fisicas							
Objetivo Especifico: presentacion realizacion de test fisico							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saludo y normas de bioseguridad	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamado alista	llamado a lista		5'	
3.movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifiesto			
1. plancha levantamiento de piernas	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2 por parejas, pases de dedos y antebrazos.		Explosiva	x	10	
3 ejercicios levantada rodilla derecha izquierda	Resistencia	Aerobica			
4. ejercicio lateral con abriendo piernas		Anaerobica	x		
5 ejercicios de trote 8 tiempos	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion al recibir un estimulo		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion con toque de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en los cortes tecnicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los musculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

PLAN DE CLASE DIARIO PERFECCIONAMIENTO AGOSTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #### EL TRIUNFO	El Colegio	**Hora:** 3:00: A	**N° de sesion** 4	**semana**	5
Nombre del Formador: Andres felipe vanegas sancho		**N° de deportistas** 27		**Edades:**	13 a 17 años
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		X

Objetivo General:
Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas
Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Responsimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Responsabi	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.saluda y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2.llamada alista	llamada alista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad decardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestacion			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
2. ejercicios de coordinación		Explariva	x	10	
3.saltos con soga	Resistencia	Aerobica			
4. cargas entre compañeros		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de reaccion lados alados		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazos y recepcion en lugar de	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en los cortes tecnicos de las recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	terreno deportivo y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntas y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

A FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SAN

Andres Vanegas Sanchez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

cha:	12?AGO	inspeccion el	El Colegio	Hora: 3:00: A	N° de sesion 8	semana	6
mbre del Formador: Anders felipe vanegas sanchez				N° de deportistas 27		Edades:	13 a 17 años
NICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

bjetivo General:

bjetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

bjetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
aludo y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
amada alirta	llamada alirta		5'	
ovimiento articular	Movilidad Articular		5'	
ctividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Firicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifesto			
jercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	balones, conos y malla
jercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
ercicios de carretilla por parejas	Resistencia	Aerobica			
arcar entre compañeros		Anaerobica	x		
ercicios de reaccion	Velocidad	Maxima	x	10	
or parejas recibir bajar y latar		Desplazamiento			
		Reacciòn			
jercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
lpe de antebrazos y recepcion en lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
parejas se trabaja golpe de antebrazos y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
cuentro de voleibol haciendo enfasis en lar cortar tenicar de la recepcionar.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patronar Baricar de Movimient	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnica	Tactica	Tiempo	
ncuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
tiramiento		x	estirar los murculos	terreno deportivo y balones
etroalimentaciòn de la clase valorar				
etroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudar de la clase	
arcar en cara y recomendacionar genera				

FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANC

Andres Vanegas Sanchez

Pagina 1



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/AG	**inspeccion el**	**El Colegio**	**Hora:** 3:00: A	**N° de sesion** 11	**semana** 7
Nombre del Formador:	Andres felipe vanegas sanche		**N° de deportistas** 27		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Responsabilidad	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	balones, conos y malla
1.saluda y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	
2.llamado a lista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4.actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	balones, conos y malla
	Capacidad	Modalidad			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
3 ejercicios de carretilla por parejas	Resistencia	Aerobica			
4. cargar entre compañeros		Anaerobica	x		
5 ejercicios de reaccion	Velocidad	Maxima	x	10	
6. por parejas realizar bajar y latar		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicio de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	balones, conos y malla
1. golpe de antebrazos y recepcion con lugar de	Acoplamiento	x	10	
por parejas se trabaja golpe de antebrazos	Ritmo	x	10	
y se recibe con toque de dedos	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en	Reacción	x		
los gestos tecnicos de los recepcionos.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	terreno deportivo y balones
1. encuentro completo		x	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	terreno deportivo y balones
1.Estiramiento		x	estirar los murculos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

A FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SAN

Andres Vanegas Sanchez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/AGO	**EL TRIUNFO**	**El Colegio**	**Hora: 3:00: A**	**N° de sesion 15**	**semana 8**
Nombre del Formador: Andres felipe vanegas sanchez			**N° de deportistas 27**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General:

Objetivo Especifico: presentacion y realizacion de test de cualidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: valorar el estado fisico de los deportistas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabaja en equipo		Cumplimiento	x	Juega Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. saluda y presentacion del instructor.	Introduccion a la clase		5'	balones, conos y malla
2. llamado a lista	llamado a lista		5'	
3. movimiento articular	Movilidad Articular		5'	
4. actividad de cardio	Calentamiento		5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 20 MIN	balones, conos y malla
	Capacidad	Manifesto			
1. ejercicios de abdominales	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de coordinación		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. test de relevos	Velocidad	Maxima	x	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. ejercicios de flexibilidad por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. golpe de antebrazo y recepcion en lugar de dedos	Acoplamiento	x	10	balones, conos y malla
por parejas se trabaja golpe de antebrazo y se recibe con toque de dedos	Ritmo	x	10	
	Equilibrio	x		
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
encuentro de voleibol haciendo enfasis en los gestos tecnicos de los recepciones.	Reacción	x		
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnica	Tactica	Tiempo	
1. encuentro completo		x	30	terreno deportivo y balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento		x	estirar los murculos	terreno deportivo y balones
2. Retroalimentaciòn de la clase valorar				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios		x	preguntar y dudas de la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ

Andres Vanegas Sanchez

Página 1

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

¡UNIDOS ES POSIBLE! EL COLEGIO / CUNDINAMARCA

SECRETARÍA DE TURISMO, DEPORTE Y CULTURA

EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA.

CERTIFICA:

Que **ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.330.692 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN VOLEYBALL** de este municipio, durante el período comprendido entre el 08 al 30 de julio de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato N° 907/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES).

La presente se expide a los veintiocho (30) días del mes de julio de 2022.

DAVID ALEJANDRO MARTÍNEZ BECERRA
Coordinador de Deporte, actividad Física y Recreación

Proyectó: Jenny Marcela Troncoso Pérez / Acompañamiento Procesos de Formación
Revisó: David A. Martinez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación
Aprobó: / David A. Martinez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación

FOTOS IMAGEN INSTITUCIONAL







FOTOS APOYO


Alcaldía El Colegio
7 jul. ·
¡Agéndate! Intercolegiados Fase Municipal. Desde hoy 7 de julio, la Villa Olímpica y el Coliseo de Eventos serán las sedes de la competencia deportiva entre las instituciones educativas del municipio.
#UnidosMásCampeones
¡INICIAN LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS!
FASE MUNICIPAL
A PARTIR DEL 7 DE JULIO
IED PARTICIPANTES:
EL TEQUENDAMA,
EL TRIUNFO,
LA VICTORIA,
PRADILLA
COLEGIO FRAY CRISTÓBAL DE TORRES
DISCIPLINAS:
FÚTBOL DE SALÓN/COLISEO DE EVENTOS
FUTSAL/COLISEO DE EVENTOS
BALONCESTO/VILLA OLÍMPICA
VOLEIBOL/COLISEO DE EVENTOS
ATLETISMO/VILLA OLÍMPICA
¡UNIDOS ES POSIBLE!







Plan pedagógico para el disfrute, la construcción de valores, la enseñanza, la preparación físico-técnica y la competencia del voleibol, para los habitantes del Municipio de El Colegio Cundinamarca

Plan Pedagógico de Voleibol

Profesor

Lic. Andres Felipe Vanegas Sanchez

Gobernación de Cundinamarca

INDEPORTES

El Colegio – Cundinamarca

2022

Introducción:

Es necesario lograr que la práctica del voleibol en el municipio de El colegio satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad del municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo.

Justificación:

La principal razón de realizar este plan pedagógico de voleibol en el municipio de El colegio, es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del voleibol en el municipio y con este espacio se podrá tanto a preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo.

Otra razón grande para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en el Municipio sobre el voleibol y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños y niñas y de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida solventar las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes del Municipio de El Colegio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de voleibol, por esa razón se busca beneficiar estar personas empezando por una clasificación y distribución de las personas que acudan a este proceso, unas estar pan en un proceso de iniciación, otras en fundamentación y las demás en perfeccionamiento, que serán las más expertas en el deporte.

Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo.

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en voleibol en el Municipio de El Colegio, departamento de Cundinamarca.

Marco legal:

- Métodos teóricos:

  Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

  - Sistémico estructural:

    El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos y funciones donde cada elemento funciona por separado pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio

ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y la buenas relaciones con sus demás compañeros.

- Métodos empíricos:

  Método el cual se basa en la experimentación y la lógica por medio de herramientas “naturales” como la observación y el análisis de documentos y sacar argumentos propios

- La observación:

  Se le denomina a la acción de mirar algo o a alguien con atención y detenimiento y sacar sus propios argumentos de dicha acción o personalidad de dicha persona en estudio.

- Análisis de documentos:

  Será el continuo trabajo para perfeccionar tanto el plan de acción y las herramientas a utilizar para siempre ir avanzando en el proceso continuo y asertivo de los tres niveles (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) que se trabajarán en la escuela de formación.

Objetivo general:

Realizar una metodología acorde a la etapa de desarrollo de las personas que se vinculen a este nuevo espacio deportivo, que tiene como fin el fortalecimiento y el potenciamiento de la formación, la enseñanza y la competencia del voleibol en el municipio de El colegio

Objetivos específicos:

- Brindar un espacio para la sana práctica deportiva que ayude a la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Atender las necesidades de los diferentes tipos poblacionales que se vinculen a la escuela de formación de Voleibol.
- Propender por un buen desarrollo físico-técnico con miras a competencias regionales, departamentales y nacionales

oblación objeto y cobertura:

Etapas de desarrollo vinculadas al proceso

Niñez	Adolescencia
(6 a 12 años)	(12 a 17 años)

Desarrollo de habilidades cognitivas (asociación de ideas, reconocimiento de colores, formas y estructuras)	Desarrollo marcado de la parte física (peso, talla, entre otros) y el la creación de relaciones sociales en especial con los del sexo contrario
Enfocado al voleibol	
Reconocimiento y manipulación del elemento	Potenciamiento de la motricidad y la inclusión de gestos técnicos adecuados para el deporte
Desarrollo de la motricidad gruesa (lanzar, atrapar, correr, saltar, etc.)	El espíritu competitivo aparece por lo tanto reconoce la victoria y la derrota

Caracterización del deporte:

El vóleibol es un deporte que se juega dentro de una cancha de 18 metros de largo por 9 de ancho, que es dividida a la mitad por una red, que se coloca a una altura de 2 metros 43 centímetros, cuando se trata de equipos de hombres y de 2 metros 24 centímetros cuando se trata de equipos de mujeres, la cancha está dividida por líneas que delimitan las zonas de ataque y defensivas.

En el voleibol de playa la cancha de juego es un rectángulo de 16 m x 8 m, rodeado por una zona libre, con un mínimo de 3 m de ancho. Un mínimo de 7 m sobre la superficie de juego debe estar libre de cualquier obstáculo durante el desarrollo del juego.

El balón que se suele usar (profesionalmente), es más pequeño que los balones de básquetbol, su circunferencia es de entre 64 y 68 centímetros, con un peso que oscila entre los 255 y los 300 gramos. Aunque en los juegos de aficionados el tamaño y el peso del balón puede variar, dependiendo de la disponibilidad.

El objetivo de este deporte es enviar el balón, por encima de la red, dentro de un espacio que es delimitado por unos postes, tratando de que el balón llegue al suelo del campo contrario, al mismo tiempo que se impide que el equipo oponente haga lo mismo en el propio campo, por lo cual se protege el campo dando golpes o toques, al valón y tomando acciones de bloqueo. La esencia de este juego es evitar en todo momento que el balón toque el suelo. El balón debe ser golpeado únicamente con las manos. Esto se hace de dos maneras, mediante el “toque de dedos”, que como su nombre indica, se hace empujando o tocando el balón con los dedos, como en el saque y mediante golpes con las dos manos juntas, el balón se toca con la parte posterior de los dedos gordos, teniendo siempre juntas las manos al hacerlo, también se puede tocar el balón con los antebrazos pero no con las muñecas.

Estructura por niveles:

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
6-8 años	9-12 años	13-17 años

En esta etapa debe primar el juego por encima de la competencia. No se especifica mucho con reglas solamente la diversión y el sano desenvolvimiento es lo primordial. Solamente se deben hacer ejercicios físicos de flexibilidad y un poco de agilidad y equilibrio Enseñar el compañerismo, el compartir ya que están acostumbrados a hacer el centro de atención y quieren todo para ellos. Se trabaja la motricidad fina (correr, saltar, reptar, caminar, etc.)	Se van incluyendo juegos reglados o con variables para detrás poco a poco a las personas al verdadero juego del voleibol. Ejercicios físicos de velocidad bien sea en velocidad de reacción o ejercicios de resistencia aeróbica La flexibilidad sigue siendo un pilar para trabajar en los distintos entrenamientos. Se enseña más a profundidad los gestos técnicos del voleibol (pasar, bloquear, sacar y rematar) de manera simple y sencilla para que capten toda la información impartida. Juego de roles y la necesidad de delegar tareas que vayan de las más simples a las más complejas.	Iniciación del trabajo físico de fuerza máxima, velocidad y resistencia. Énfasis en el trabajo de velocidad junto con el de flexibilidad que es el que más se debe trabajar a esta edad, utilizando el voleibol como medio. Trabajos tácticos tanto defensivos (formación en W) y trabajos ofensivos (k1, k2, entre otros) Profundización de los gestos técnicos de saque, pases, bloqueos y remates. Ir especificando la posición de juego de cada uno de los competidores y esto por medio de la observación de las virtudes y debilidades que presenten cada uno de ellos.

Temas y contenidos:

Fundamentos básicos en la ejecución de la práctica del voleibol que se enseñarán, se reforzarán y se potenciarán en la escuela de formación

Desplazamientos	Tipos: - Pasos laterales. - Pasos deslizantes. - Carreras.
Giros	Tipos: - Al ir al bloqueo. - Al rematar.
Posición del cuerpo	Tipos: - Posición alta. - Posición media. - Posición baja.
Voleo alto	Fundamento técnico básico del voleibol y la importancia que tiene en las acciones ofensivas de un equipo.
Voleo bajo o recepción	Otro fundamento técnico importante en el voleibol importante en las acciones defensivas y a la hora de realizar pases.
Saques	Es la acción que da inicio al juego o la reanudación del mismo y lo que lo hace importante es donde se quiere ubicar el balón en campo contrario.

Saques de costado	Es un tipo de saque más ubicado y utilizado en las etapas de enseñanza.
Saque de tenis	Este tipo de saque es el más utilizado para las etapas más tempranas, ya que es un saque fácil de dominar.
El remate	Es a la acción ofensiva más importante del juego que consiste en ubicar el balón en campo contrario.
Carrera	Son los 3 pasos o la carrera de aproximación que se dan antes de llegar a la red
Batida	El salto que se da previo al remate, que es donde se lleva el cuerpo hacia arriba con impulso.
Golpe	El golpe se da ubicando toda la fuerza y llevando el cuerpo hacia adelante y la mano con que rematará con impulso ya que viene desde atrás.
Caída	Luego de rematar el cuerpo baja de nuevo y lo que primero se debe ubicar en el piso son la punta de los pies y luego los talones.
Bloqueo	Tipos: - Sencillo. - Doble. - Triple.

Metodología de trabajo:

El trabajo se enfocara en tres campos, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, esto con el fin de garantizar tanto el proceso formativo y deportivo apto según la etapa de desarrollo de cada uno de estos grupos.

Cada grupo contara con seis horas semanales de clase presenciales en donde el proceso pedagógico y formativo será progresivo, de forma ascendente en donde el estudiante hará propia cada una de las habilidades y técnicas compartidas por el entrenador y de esa forma ir avanzando en el proceso para lograr ir complejizando cada uno de los movimientos o técnicas.

Además habrá una educación transversal en donde la inculcación de valores será el pilar fundamental de esta educación transversal, es por eso que no solo se educara física, técnica y tácticamente, sino también se hará una enseñanza para el ser.

Control, seguimiento y evaluación:

1. Vincular a la mayor población del municipio de El Colegio, Cundinamarca.
2. Cumplir con los 3 niveles de enseñanzas (iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento) exigidos por Indeportes.
3. Vincular a los niños, niñas y adolescentes tanto del sector urbano como rural.
4. Garantizar el desarrollo integral de los beneficiados por medio de las distintas actividades que se hagan en las sesiones de entrenamiento.
5. Coherencia en los procesos de preparación y ejecución de la escuela de formación deportiva.

6. Llevar a un alto nivel el voleibol en el municipio partiendo desde los procesos de iniciación deportiva.
7. Trabajo mancomunado entre la secretaria de deportes del municipio de El Colegio e Indeportes para así darle prioridad al proceso formativo de los niños, niñas y adolescentes que acudan a la escuela de formación.
8. Realizar torneos no solo para los tres niveles de formación si no para la demás población del municipio para así darle un mejor estatus al voleibol en el municipio.

Cronograma de actividades:

FECHA	CONTENIDO	LOGRO
Julio	Creación de los tres grupos formativos tanto en el casco urbano del municipio como en la zona rural del mismo	Aumentar el impacto y expandir la escuela de formación al sector rural del municipio
Agosto	Primera evaluación de habilidades y destrezas físicas y técnicas	Visualizar los puntos fuertes y debilidades en cada uno de los ítems de evaluación (técnico, motriz y físico)
Septiembre	Integraciones entre los tres grupos formativos tanto en el sector urbano como rural	Lograr que los estudiantes de perfeccionamiento y el grupo elite compartan conocimientos con las dos categorías menores por medio de juegos y trabajos durante 2 entrenamientos
Octubre	Participación en torneos regionales con la categoría de perfeccionamiento	Poner a prueba nuestras habilidades en frente de otras escuelas de formación de los distintos municipios de la región (Anolaima, Tena, La Mesa, Mesitas del Colegio, etc.)
Noviembre	Realización de torneos internos con los tres grupos formativos (percepción del avance en gestos técnicos y motrices)	Lograr integrar no solo los tres grupos formativos sino también lograr aumentar el impacto en el municipio, para que cada vez más personas se hagan parte de este proceso.
Diciembre	Evaluación de cada uno de los conceptos impartidos que se dividirán en tres (técnicos, reglamentación y físicos) en cada uno de estos ítems cambiarán las pruebas a evaluar según el grupo formativo en que se encuentren	Lograr evidenciar que tan satisfactorio fue el proceso formativo en los tres grupos formativos teniendo en cuenta los tres ítems de evaluación (técnico, reglamentación y físico)

	(iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)	

MALLAS CURRICULARES

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIV

MALLA PEDAGOGICA 2022

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 ACTITUD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	SOBRE Y RECEPCIONES	ACOPLAMIENTO	Juego alli escrito. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, saltando desde el lugar del balón.
						ORIENTACION	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACION	actuar atento en la aparicion donde debe recibir el balon
						REACCIÓN	imprimir velocidad a las actividades previsible no una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	analizar las ejecuciones de las reflexiones relacionadas planificadas de ejercicios con deportistas aplicar el resultado de las ejecuciones de las anteriores
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repeticiones de lanzamiento hacia el objetivo del equipo contrario.
						CORRER	generar jugadas de recepcion en accionar repetidor en las entrenamientos
						SALTAR	realizar rutinas de ejercicios donde generes saltos para el remate del balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niño(a) practique ejercicios de colleccion de balon, utilizando el guipo de dedos para armar una
						RODAR	practicar el desplazamiento en la clase de una edad para cortar para hacer la recepcion de caidas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	aumentar el nivel de fuerza	Explicación de las diferentes tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho
							Gesto de remate. Sin balón y no realizará el gesto de dar de la derecha, el contrario y la izquierda de la red
							Ataque en suspensión sobre la red y remate
							Juego: "Partir tar, de golpear de antebrazo". Ejercicio consiste en golpear el balón con las antebrazos de manera que sobrepase libremente hasta una altura razonable (la que tenga de la manera de las manos durante
				2	RESISTENCIA	aplicar las habilidades básicas de la resistencia	Realización test de la sapir
							10 repeticiones de 90 a cuadar de alta con base
				3	VELOCIDAD	aplicar la cualidad a habilidades físicas básicas a la velocidad	Trabajo con conos viajeros
							Lanzamiento de pelota dando al extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque al suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	ejercitar la muscular generando aumento de flexibilidad	Estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
				1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juego pre deportivo
							Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos.
							Para ser el balón y recibirlo con antebrazos
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco atrás todos en círculos y uno en el medio. Pasar de toque de dedos
							Golpeo de antebrazos por trios
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Golpeo en red
							Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, saltando desde el lugar del balón.
							Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
		TECNICO	DESTREZAS	2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
							Saque con la mano extendida contra la pared
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Para parejar recepcionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 6 metros
							Práctica en situación real de juego
							De apoyo dar a un artículo voltear y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al campo hacer y agarrarlo en posición de toque de dedos.
							Lanzar el balón al campo hacer y recoger el balón dando al pecho.
							Lanzar el balón hacia arriba, variar voces, en toque de dedos y pasar al campo hacer.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Motivo mantener lanzen el balón con las manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario
							Recepción con toque de antebrazos y formar golpear con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Por parejas, una balón de frente. Una lanza el balón al aire y le golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Realizar el gesto técnico de remate
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Pasar la bola desde realizar de la cabeza a realizar una acción hasta realidad del recorrido
							Con un balón cada pareja, pasarlo por encima de la cabeza
		TEORICO		1	HISTORIA DEL VOLEIBOL	apreciar la historia del voleibol	Presentación de diapositivas
							consulta en el sitio digital
							lectura de quien por grupos
							explicación teórica
							exposición de la lectura de los quien.
				2	REGLAS	Aplicar las normas y reglas del voleibol, cumplir todas las necesarias para un buen desarrollo del deporte, entendiendo el juego limpio el resultado	Por parejas, con balón y de frente. Una lanza el balón al aire y le golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Realizar diferentes movimientos técnicos maduración y sistema motor
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego global
							Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar todas las zonas de dar y pasar entre. Una de las zonas es neutral, la misma contraria
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco atrás todos en círculos y uno en el medio. Pasar de toque de dedos y antebrazos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	valor deportivo	amar propio por el voleibol
							cantidad de identidad con la escuela deportiva
							responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos
							dar afan, fervor, a, mente y corazon
							confianza y creencia en mi misma.
				1	ETICA, RESPONSABILIDAD	aplicar la ética deportiva en las actividades que se proponen. Fortalecer el sentido de responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo y el de los demas en las practicas deportivas	Demostrar respeto por el rival
							Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros
							Recoger los materiales utilizados
							Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas
							Asistir puntualmente a los entrenamientos
							las animadversiones con sus compañeros y mayores
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PRESENTACION PERSONAL	presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista debe descansar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	poner empeño en los entrenamientos, y alcanzar los metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	realizar los ejercicios correctamente en cada ejecucion de entrenamiento
							corregir los movimientos y cortar técnicas equivocadas superando la frustracion
							practicar las recepciones repetidas veces para corregir los errores cometidos
							hacer arreglos en encontrar entre compañeros para mejorar su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para accionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego
							Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	poner en practica el juego limpio
							jugar para ganar, pero aceptar la derrota con dignidad
							promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos de socializacion	Juego: "Partir tar, de golpear de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores campito simultáneamente con entrar dos atrás equipos. Todos ellos salirán en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A un señal de preferir, los de cada equipo mantendrán el balón en el aire con golpear de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consiga dar el último golpe, parada allí límite del campo, sin que se le haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del yermis
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juego de golazo
							Para parejar lanzar una pelota con bate y recepcionar.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar y colorear	dibujar el terreno de juego con sus respectivas zonas y colorearlo
							dibujar el balon de voleibol y aplicarle colorido colorido
							hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol
							dibujar la red a malla de voleibol y ubicarle las medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	recogida de balon	En equipar colocados en fila en la línea final del terreno de juego, el primero sale corriendo con el balón, la deposita en la línea contraria, vuelve hasta tocar la línea final, y al devolverse toma nuevamente la pelota para entregarsela a la niña siguiente en la fila y así sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	intercambiar deportivos	participar en torneos organizados por el municipio
							participar en los torneos con otros municipios
							intercambios encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio
							integrar y participar en los grados de voleibol organizados por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	02/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ANDRES FELIPE TAMEGAS SANCHEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA 2022.

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego del lazarillo. Con la mejor vendeda un compañero ma- quí e a través de instrucciones a ser realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tenerlo
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo sobre de que caiga con el brazo estendido y a la altura del hombro, seleccionar trabajo del balón
						ORIENTACION	Juego dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACION	Lanzar el balón a un compañero que se encuentra en movimiento
						REACCIÓN	Lanzar el balón al aire y golpearlo sobre de que caiga con el brazo estendido y a la altura del hombro, seleccionar trabajo del balón
						ADAPTACIÓN	Realizar ejercicios de lanzamiento y recepción de balón en diferentes distancias
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repeticiones de lanzamiento y recepción de balón en diferentes distancias
						CORRER	Juego de relevos con recepción de balón
						SALTAR	realizar rutinas de ejercicios donde se realice saltos para el remate al balón al compañero
						ATRAPAR	Juego de relevos con recepción de balón
						RODAR	que el niño(a) practique ejercicios de colocación de balón, utilizando el golpe de dedos
							practicar el desplazamiento en lateral de una edad para saltar para hacer la recepción de balón en diferentes maneras en una acción real de juego
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	aumentar el nivel de fuerza	Explicación de los diferentes tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de voleibol
							Gesto de remate. Sin balón: realizar el gesto de golpe de la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Autolanzamiento sobre la red y remate
							Juego: "Partidas, de golpeo de antebrazo". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que cada participante pase hacia otro compañero de su equipo
				2	RESISTENCIA	aplicar las habilidades buscar el resistencia	Realización test de la cooper
							10 repeticiones de 50 metros de salta con lazo
				3	VELOCIDAD	aplicar la cualidad a habilidad física básica a la velocidad	Trabajo con conos y sigueo
							Lanzamiento de pelota de de un extremo de la cancha y otro para irla dejar que toque el suelo
							Trabajo con conos y saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	ejercitar los muscular generando aumento de flexibilidad	estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
				1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el ura perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juego pre deportivo
							Pase a el balón y recibirlas con antebrazos
							Iniciar en el niño deportista el ura del toque de antebrazos.
							En grupo de cinco, cada grupo con un balón. Cinco a tres de un círculo y una en el medio.
							Pase de toque de dedos
							Golpeo de antebrazos por tríos
							Golpeo a superando la red.
						Adecuar las habilidades	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo estendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
							Juego con compañero contra pared
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
		TECNICO	DESTREZAS	3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Pase por juego recepcionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 8 metros
							Práctica en situación real de juego
							Desplazarse a un estímulo visto y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y esperarlo en posición de toque de dedos.
							Lanzar el balón al compañero y esconde el balón detrás del pecho.
							Lanzar el balón hacia arriba, variar voces, en toque de dedos y pasar al compañero.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con las manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo
							Pase a pie con toque de antebrazos y demás golpear con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Pase por juego, con balón, de frente. Una lanza el balón al aire y le golpea con la mano (palma extendida) de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y
							Practicar el gesto técnico de remate
							Adecuar la maximizar el salto relacionado con el desarrollo del juego
							Pasar la pelota por encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido
							Con un balón cada pareja, pasarla por encima de la cabeza
		TEORICO		1	HISTORIA DEL VOLEIBOL	Apreciar la historia del voleibol	Presentación de disparidad
							consulta en el vivo digital
							lectura de quipo por grupos
							explicación teórica
							exposición de la lectura de los quipos.
				2	REGLAMENTACION	Reconocer las reglas del voleibol	Presentación de disparidad
							consulta en el vivo digital
							lectura de quipo por grupos
							explicación teórica
							exposición de la lectura de los quipos.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	valor deportivo	amar propia por el voleibol
							sentido de identidad con la escuela deportiva
							responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos
							desafiar, fortaleza, monte y corazon
							confianza y creencia en mi misma.
				1	ETICA, RESPONSABILIDAD	aplicar la ética deportiva en las situaciones que se presenten. Fortalecer el sentido de responsabilidad en el cuidado de mi cuerpo y el de los demas en las practicas deportivas	Demostrar respeto por el rival
							Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros
							Reconocer los materiales utilizados
							Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas
							Asistir puntualmente a los entrenamientos
						ASEO CORPORAL	baño antes y ducha antes y después de realizar una actividad física
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PRESENTACION PERSONAL	presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista debe descansar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	realizar los ejercicios de calentamiento de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	poner empeño en los entrenamientos, y alcanzar las metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	realizar los ejercicios correctamente en cada sesión de entrenamiento
							corregir los movimientos y cortar técnicas equivocadas superando las frustraciones
							practicar los recepcionar repetidas veces para corregir los errores cometidos
							hacer realizar encontrar un entrenamiento para superar sus dificultades y aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Durante la sesión requerida para realizar en el momento adecuado a instrucciones realizar de juego
							Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	poner en practica el juego limpio
							juegar para ganar, pero aceptar la derrota con dignidad
							promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos de socialización	Juego: "Partidas, de golpeo de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otras dos tríos a cruzar. Todos ellos se sitúan en un extremo del fondo largo de la pista de la misma. A una señal de profesor, los dos jugadores en posición de el balón en el aire con golpeo de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpeo, parada el límite del campo, sin que los hayas caído de balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del yermis
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juego de golazo
							Por parejas lanzar una pelota con bote y recepcionar.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar y colorear	dibujar el terreno de juego con su respectiva zonas y colorearlo
							dibujar el balon de voleibol y aplicarle coloración colorido
							hacer una maqueta en material reciclable del terreno de juego de voleibol
							dibujar la red o malla de voleibol y ubicarla la medida
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	recepción de balon	En equipo colocados en fila en la línea final del terreno de juego, el primero sale corriendo con el balon, la deposita en la línea central, rigue hasta tocar la línea final, y el devuelve corriendo nuevamente la pelota para entregarsela a la niña siguiente en la fila y así sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	intercambiar deportivas	participar en torneos organizados por el municipio
							participar en los torneos con otros municipios
							intercambios encontrar de voleibol organizados por los inspeccionar del municipio
							integrar y participar en los paradas de voleibol organizados por los entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	05/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ
MUNICIPIOS	EL COLEGIO CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA 2022

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
PERFECCIONAM		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejercicio grupal: Situamos a nuestros jugadores en cancha. El objetivo será el de mantener dos balones en el aire mientras el resto va girando.
						RITMO	Entre nosotros de los formamos más variados de saltos desarrollo la capacidad en el salto.
						EQUILIBRIO	El P ser 1 6 11 lrado S mayor calidad en dependencia de la forma como llegue más a la perpendicular de su ejecución.
						ORIENTACION	El bloqueador ante el salto al bloquear a un par suelta y cancela, pero el bloque del salto no se donde salió el balón. Este se mueve hacia el lateral derecha y retirado una hacia hacia donde en realidad salió el balón y llega a bloquear con una sola mano.
						DIFERENCIACION	realizar ejercicios de triple bloqueo en cancha (3) para que el observador bloquemos posibilidades de ataque
						REACCIÓN	balon elevado suelta el bloqueo después que el jugador de la defensa realizar un esquema táctico con relación a un posible ataque del equipo contrario.
						ADAPTACIÓN	realizar ejercicios de bloqueo condicionado
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	practicar los desplazamientos sobre el terreno de juego [paso normal, paso alcance, paso doble]
						CORRER	quien es jugador de recepcion en cancha se repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	realizar saltos de ejercicios donde quienes saltan para el remate el balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el deportista practique ejercicios de autocesion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar un juego en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las alturas de una cancha para saltar para hacer la recepcion de saida o rodado en una cancha real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	aumentar el nivel de fuerza	practicar los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de brazo y saque de cancha
							relalizar practicas de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Relalizar ejercicios sobre la red y remate
							Juego: "Partirse, de golpe de antebrazo". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que este vuelva al otro lado sin llegar a caer al suelo. [Si un bando [] la mayor o de los veces durante el juego cae], los jugadores siguen
				2	RESISTENCIA	aplicar la habilidad de baricar a la resistencia	Realización test de Leger
							10 repeticiones de 30 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	aplicar la cualidad a habilidad física básica a la velocidad	Trabajo con conos sigzag
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y alcanzar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	ejercitar la musculatura aumentando flexibilidad	realizar ejercicios tren superior
							Ejercicios tren inferior
				1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	perfeccionar la técnica del golpe de antebrazo	ejecutar ejercicios de toques sin desplazamientos, toques ascendentes y luego suelte la pared
							realizar ejercicios por parejas remitiendo y recepcionando en antebrazos repetidamente.
							practicar ejercicios de antebrazos con el balon elevado en repeticiones
							realizar toques de penetracion y recibir con antebrazos el balon al otro lado de la cancha.
							realizar golpe de antebrazos por parejas, ubicando cada deportista a lado y lado de la cancha
							realizar toque de abajo, ej. contra la pared y en parejas, propiciando este con el pase cercado.
							Lanzamiento corto del balón, que no se cruce cuando no que lleve la pelota muy alta.
		TECNICO	DESTREZ	3	RECEPCIÓN		el atleta realiza inalteramente de recibir desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre los pies del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.
							El atleta realizará la recepción hacia una bola en la zona de contacto delimitadas, la misma al intercambiar con la pelota, omitirá aplicando una fuerza de rebotamos al balón y el atleta realizará con una mão el movimiento del revés.
				4	TOQUE DE DEDOS	pulir el deportista en el golpe de dedos	Para valer compañeros con red, es necesario tener todo esto que ver para reforzarlos algo para obtener una mejor visión.
							Dificultar pasándose la pelota con toque de dedos mirando que cuenca
							Realizar frente a una pared el golpe de dedos buscando la rebotar en ella, al recibir el balón realizar un salto para golpear y rebotar el balon en la pared.
							Con red de basketball colocamos desde el fondo de la pista hasta la red y uno con el compañero que retorna frente, pelo a un bote la misma.
							por parejas hacer repeticiones de golpe de dedos elevando el balon a una altura moderada
				5	REMATE	afinar el gesto técnico del remate en voleibol	practicar por parejas el remate frente a la red
							Frente a una pared dar golpes continuos, después introducir el salto, y la recepción jugando al frontón con compañeros.
							Por parejas pasa la red y volver cuando una realice golpeo por encima y otro por debajo de la red.
							Carrera hacia salto frente la red buscando remate contra el borde superior de la misma, preocupándose de armar bien el movimiento.
							Frente a una pared un jugador ser esta tanza el balón y el mismo, cuerpo y la golpea.
		TACTICO		1	UBICACIÓN ESPACIO-TEMPORAL	Utilizar adecuadamente los gestos técnicos propios del voleibol en situaciones de juego	Realizar rotación de manera adecuada
							Realizar los gestos deportivos de acuerdo con la posición asignada
							Juego "La escoba". Con los ojos vendados un compañero no que a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
							Juego: "voleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o cuerdas atadas a unos postes. Una del equipo cuna, y el equipo contrario recepciona, pasará y rematará. Se lleva de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Hasta poder el que consiguen ganar llevando ventaja del saque
				2	ADECUAR MOVIMIENTOS A REGLAS ESTABLECIDAS	Coordinar sus acciones con las del grupo-equipo, participando en el juego de forma cooperativa, comprendiendo la relación del después de cooperación	Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Juego: "voleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o cuerdas atadas a unos postes. Una del equipo cuna, y el equipo contrario recepciona, pasará y rematará. Se lleva de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque.
							Explicación: en jugadores por equipo, más seis reservas. Colocación en el campo: los jugadores en zona de ataque lleva en zona de defensa. Denominación de zonas según situación en el campo. Juego: "Robo de zonas". Jugadores en relación en las seis zonas de cada campo. El profesor dirá en alguna brainstorming que levantar los jugadores situados en esa zona. El que lo haga el último queda eliminado. Gana aquel que queda el último en el campo.
				3	ESTRATEGIAS DE JUEGO	Comprender y aplicar el sistema de relación en la cancha	Atacar: Se dividen en equipos de seis compañeros. Se trata realizar un partido, en el que cada equipo debe de buscar los huecos libres que dejan los adversarios. Hacer realizará saque. Cuando el equipo que llegue sobre a dos pases.
							Defensa: Se dividen en grupos de seis, con un balón por cada uno. Se delimitan dos campos, uno mayor, para cada grupo. Tarea de los compañeros en un campo que en el otro, rodar debe lanzarlos con las manos el balón a un lugar donde no dé sin ser recibido, los jugadores deben esquivar recibirlo y dar los lugares intentando que la pelota pase por los tres jugadores. Si consiguen dar los tres lugares gana un punto. Por otro lado, si logran que la pelota pase por los tres jugadores ganan dos puntos. Cuando llegue a cinco puntos rotan con el compañero que lleva más pasando la pelota. Debes rotar para defender todos
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos de socializacion	Juego: "Partirse, de golpe de dedos y de antebrazo, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otras dos a tres equipos. Todos ellos existen en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de partenza, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazo. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, parando el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del panchada
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juego de golazo
							juegos para equipos lanzando el balon y recepcionando el mismo con una mano cantal.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar y colorear	dibujar el terreno de juego con sus respectivas zonas y colorearla
							dibujar el balon de voleibal y aplicarle colorido colorido
							hacer una maqueta con material reciclable del terreno de juego de voleibal
							dibujar la red y malla de voleibal y ubicarlo las medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	recogido de balon	En equipos colocados en fila en la línea final del terreno de juego, el primero de ellos corriendo con el balon, la deposita en la línea central, riquea hasta tocar la línea final, y al devolverse toma nuevamente la pelota para entregarsela a un siguiente en la fila y así sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	intercambiar deportivos	participar en torneos organizados por el municipio
							participar en las torneos con otros municipios
							intercambiar encuentros de voleibal organizados por las inspecciones del municipio
							integrar y participar en las parados de voleibal organizados por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	03/07/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS MONITORES	ANDRES FELIPE VANEGAS SANCHEZ
MUNICIPIOS	EL COLEGIO CUNDINAMARCA