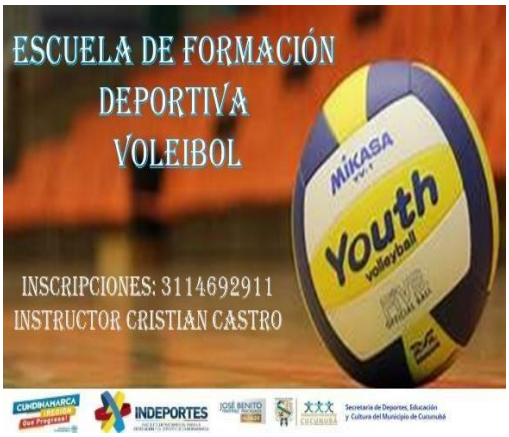
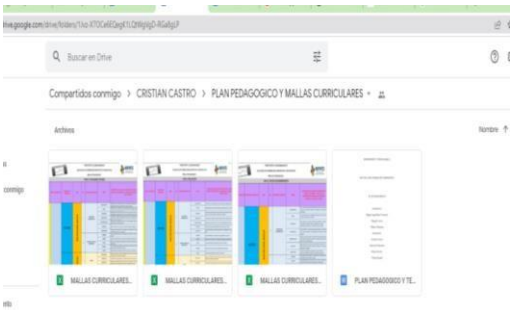
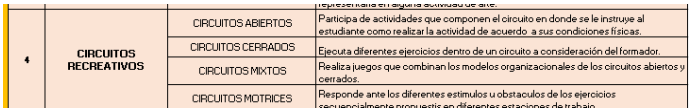
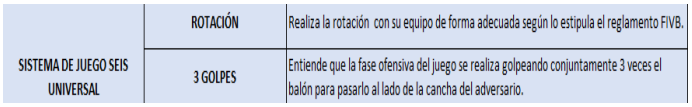
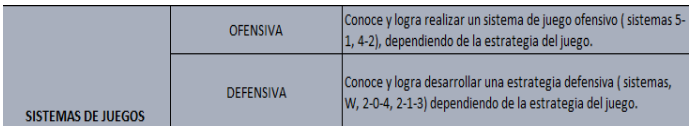
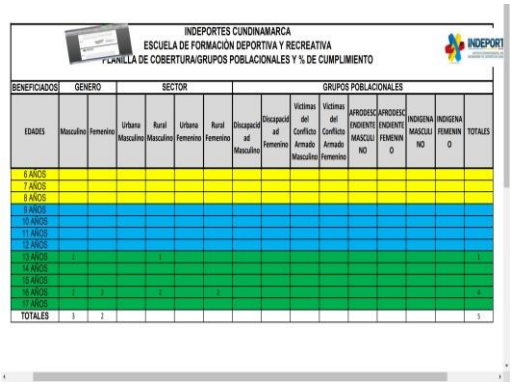
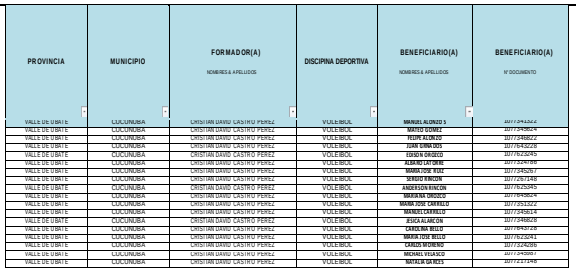
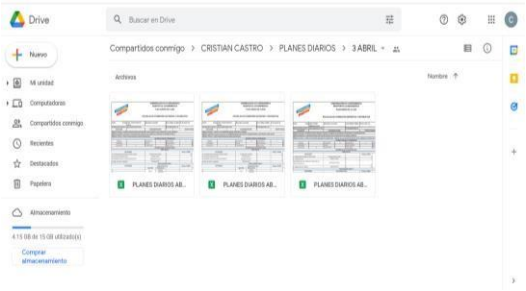
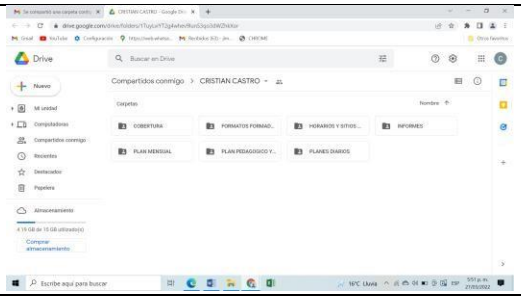
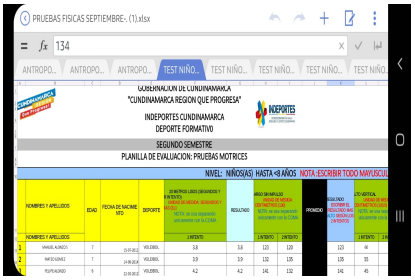
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 139 -2022			
Nombre del contratista	Cristian David Castro Pérez		
Número de identificación	1.076.661.855	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/10/2022 a 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000126 de 24/01/2022 2022003277 de 08/09/2022

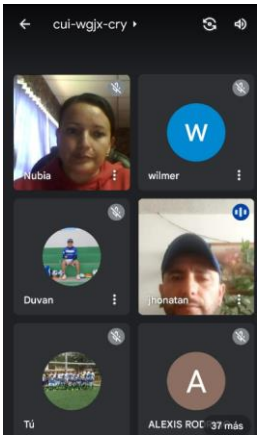
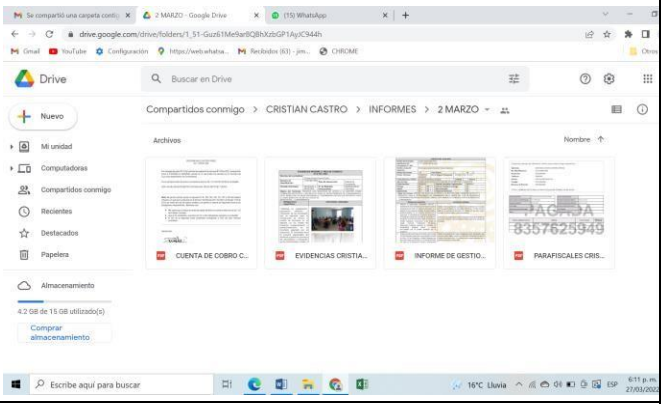
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

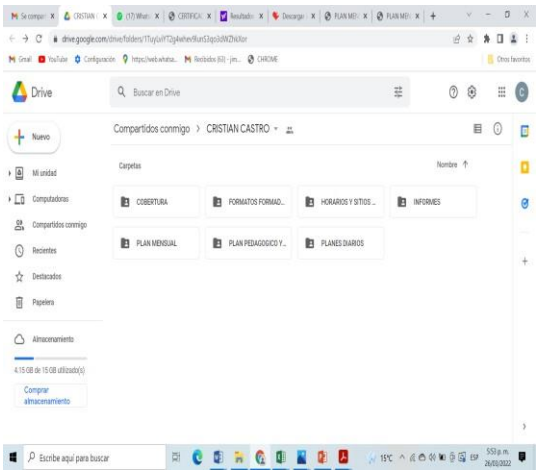
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento,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

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: CUCUNUBA NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 9: 00 AM — GRUPO: INICIACION / INICIACION / INICIACION; SEDE DE TRABAO: VEREDA PUEBLO VIEJO / VEREDA HATO DE ROJAS / VEREDA LA RAMADA 9:00 AM A 11:0O AM — GRUPO: FUNDAMENTACION / FUNDAMENTACION / FUNDAMENTACION; SEDE DE TRABAO: VEREDA PUEBLO VIEJO / VEREDA HATO DE ROJAS / VEREDA LA RAMADA 11:30 AM A 1: 00 PM — GRUPO: ESPECIALIZACION / ESPECIALIZACION / ESPECIALIZACION; SEDE DE TRABAO: VEREDA PUEBLO VIEJO / VEREDA HATO DE ROJAS / VEREDA LA RAMADA 3:00 P.M. A 5:00 P.M. — GRUPO; SEDE DE TRABAJO 6:00P.M. A 8:00 P.M. — GRUPO; SEDE DE TRABAJO 6 P.M. A 7:30 P.M. — GRUPO; SEDE DE TRABAJO 7 P.M. A 8 P.M. — GRUPO; SEDE DE TRABAJO 8 P.M. A 9 P.M. — GRUPO; SEDE DE TRABAJO 9 P.M. A 10 P.M. — GRUPO; SEDE DE TRABAJO NOMBRE MONITOR: CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ Anexo 1: Acta de inicio Cristian Castro Anexo 2: Plan pedagógico Cristian Castro Anexo 3: Mallas curriculares Cristian Castro Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Cristian Castro
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	INICIACIÓN  4 — CIRCUITOS RECREATIVOS: CIRCUITOS ABIERTOS — Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.; CIRCUITOS CERRADOS — Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.; CIRCUITOS MIXTOS — Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.; CIRCUITOS MOTRICES — Responde ante los diferentes estímulos u obstaculos de los ejercicios FUNDAMENTACIÓN  SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL: ROTACIÓN — Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.; 3 GOLPES — Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario. PERFECCIONAMIENTO  SISTEMAS DE JUEGOS: OFENSIVA — Conoce y logra realizar un sistema de juego ofensivo (sistemas 5-1, 4-2), dependiendo de la estrategia del juego.; DEFENSIVA — Conoce y logra desarrollar una estrategia defensiva (sistemas, W, 2-0-4, 2-1-3) dependiendo de la estrategia del juego. Anexo 5: asistencia iniciación Cristian Castro Anexo 6: asistencia fundamentación Cristian Castro Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Cristian Castro Anexo 8: evidencias iniciación Cristian Castro Anexo 9: evidencias fundamentación Cristian Castro Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Cristian Castro
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GENERO (Masculino, Femenino) / SECTOR (Urbana Masculino, Rural Masculino, Urbana Femenino, Rural Femenino) / GRUPOS POBLACIONALES (Discapacidad Masculino, Discapacidad Femenino, Victimas del Conflicto Armado Masculino, Victimas del Conflicto Armado Femenino, AFRODESCENDIENTE MASCULINO, AFRODESCENDIENTE FEMENINO, INDIGENA MASCULINO, INDIGENA FEMENINO, TOTALES) EDADES: 6 AÑOS; 7 AÑOS; 8 AÑOS; 9 AÑOS; 10 AÑOS; 11 AÑOS; 12 AÑOS; 13 AÑOS; 14 AÑOS; 15 AÑOS; 16 AÑOS; 17 AÑOS; TOTALES

por sesiones, actividades y niveles de formación.	 Anexo 11: cobertura voleibol Cristian Castro Cucunubá Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios voleibol Cristian Castro Cucunubá septiembre
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 Anexo 13: planes diarios iniciación voleibol Cristian Castro Cucunubá Anexo 14: planes diarios fundamentación voleibol Cristian Castro Cucunubá Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento voleibol Cristian Castro Cucunubá
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo 16: plan mensual mes de Noviembre voleibol Cristian Castro Cucunubá

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	  PRUEBAS FISICAS SEPTIEMBRE- (1).xlsx GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO SEGUNDO SEMESTRE PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA NOMBRES Y APELLIDOS / EDAD / FECHA DE NACIMIENTO / DEPORTE / 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y DECIMAS) / RESULTADO / SALTO EN LONGITUD / PROMEDIO / RESULTADO / TEST SENTADA EVALUACIÓN FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ PRESENTADO POR: CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ ENTREGADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA MODALIDAD: VOLEIBOL CUCUNUBÁ Anexo 17: Excel test físicos y antropométricos Anexo 18: análisis cuantitativo y cualitativo Anexo 19: borrador test físicos y antropométricos
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	CUCUNUBÁ MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA REPUBLICA DE COLOMBIA EL SCRETARIO DE DEPORTES EDUCACIÓN Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ HACE CONSTAR: Que Cristian David Castro Pérez, identificado con cedula de ciudadanía No. 1.076.661.855 De Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUIELA DE FORMACION DEPORTIVA DE voleibol, en el municipio de Cucunubá Cundinamarca durante el periodo comprendido entre el 01 de septiembre de 2022 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 3 días del mes de octubre de 2022 Cordialmente, CAMILO ALEXANDER ROJAS SUAREZ SECRETARIA DE DEPORTES, EDUCACION Y CULTURA MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ "Trabajemos por nuestro Cucunubá" Ing. José Benito Martínez Pascagaza - Alcalde Municipal Dirección Calle 3 N° 2 – 35 Tel: 3212016209 correo: alcaldia@cucunuba-cundinamarca.gov.co Código postal 250450 Anexo 20: certificación del municipio mes de octubre Cristian Castro

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Certificado curso virtual integridad transparencia y lucha contra la corrupción de la función publica  INTEGRIDAD PÚBLICA Verificados los resultados del participante en el curso virtual **Función Pública certifica que:** Cristian David Castro Perez C.C 1.076.661.855 Participó y completó el curso virtual: **Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.** Con una duración de 20 horas. Bogotá D.C., 21 de octubre 2022 Armando López Director de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano (e) Código: 761609660000 ANEXO 21: CERTIFICADO CURSO
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	1. Reunión 5 de octubre 
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la SubgerenciaAdministrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviary/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de indeportes.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

	 Drive Buscar en Drive Nuevo Compartidos conmigo > CRISTIAN CASTRO Mi unidad Computadoras Compartidos conmigo Recientes Destacados Papelera Almacenamiento Carpetas Nombre COBERTURA FORMATOS FORMAD... HORARIOS Y SITIOS ... INFORMES PLAN MENSUAL PLAN PEDAGOGICO Y... PLANES DIARIOS

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

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

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

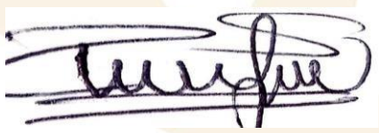
Registro Presupuestal	RES-2022000126	fecha de expedición: 24/ 01/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/ 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

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



FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ
Supervisora



CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ
Contratista

Anexo 2: Plan pedagógico

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

PLAN PEDAGÓGICO

Formadores:

Miguel Angel Ruiz Navarrete

Magaly Cortez

Wilmar Mendoza

Gina Rocha

Cristian Castro

Juan José Martínez

Felipe Sánchez

Wilson Espinel

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

FEBRERO DEL 2022

INTRODUCCIÓN

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

MARCO LEGAL

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

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

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

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

Ley 181 de enero 18 de 1995

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

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

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

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

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

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

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

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

POBLACION OBJETO

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

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

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

NIVEL DE INICIACION:

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

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

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

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

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

Unidades didácticas

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

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

PLAN DE TRABAJO

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

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

METODOLOGÍA

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

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

- **Ser lúdica**
- **Ser creativa**

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

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

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

Las técnicas de enseñanza

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

Organización de grupos y tareas

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

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

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

Modelos didácticos

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

Recursos

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

Evaluación

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

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

Instrumentos de evaluación

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

Bibliografía

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

Anexo 3: Mallas curriculares



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN

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

I N I C

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

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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

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

FECHA DE ENTREGA	01 de Febrero de 2022

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Cristian castro
MUNICIPIO	Cucunuba



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Logra coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases ligadas a los objetivos de la actividad.
						RITMO	Es capaz de organizar cronológicamente las acciones musculares en relación al espacio y al tiempo.
						EQUILIBRIO	Logra mantener su cuerpo en estado de equilibrio y recuperar su posición después de realizar movimientos o cambios posicionales tras efectuar un cambio de posición rápido.
						ORIENTACION	Logra identificar su ubicación temporo espacial y la orientación de su cuerpo respecto a sus competidores, el balón y el campo de juego.
						DIFERENCIACION	Ejecuta una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento mediante la aplicación autónoma de un gesto o técnica determinada.
						REACCIÓN	Logra desarrollar acciones de manera rápida de acuerdo a las demandas de situaciones de juego concretas, como la recepción del balón en el voleibol.
						ADAPTACIÓN	Es capaz de adaptase tras modificar las tareas motoras especificas mediante variables como cambios de posición.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Logra desplazarse de manera rápida a su máxima velocidad en una distancia determinada empleando un menor gasto
						SALTAR	Conoce y ejecuta las fases estructuradas del salto de manera secuencial para recepcionar o realizar un remate.
						ATRAPAR	Utiliza su coordinación viso-manual para recepcionar un balón y aplicar la técnica adecuada para evitar que caiga en el campo.
						RODAR	Logra aplicar con fuerza muscular de su tren superior un elemento con el propósito de hacer que un cuerpo recorra una distancia rápida y precisa.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Logra ejecutar movimientos que trabajan su grupos musculares con su propio peso corporal enfocándose a obtener mayor cantidad de repeticiones.
						EXPLOSIVA	Realiza acciones gestuales de manera rápida utilizando su fuerza, de manera coordinada y ágil, como la eficacia en el remate.
						ISOMÉTRICA	Ejecuta ejercicios que involucren la fuerza dinámica para mejorar las habilidades gestuales de la técnica del voleibol.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concéntrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo lo cual le permite evitar la fatiga.
						ANAERÓBICA	Logra ejecutar movimientos a una intensidad alta y moderada durante periodos cortos de tiempo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Logra recorrer una distancia en un menor tiempo posible, mediante movimientos coordinados.
						REACCIÓN	Ejecuta acciones de manera rápida y eficiente mediante diferentes estímulos sensoriales.
						GESTUAL	Logra ejecutar patrones de movimiento en un grupo muscular especifico de manera rápida y eficiente.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Logra mantener su cuerpo de forma estática en un grado articular por periodos prolongados de tiempo.
						DINAMICA	Logra realizar elongaciones musculares mediante actividades dinámicas estructuradas.
						ACTIVA O PASIVA	Logra realizar movimientos coordinados que le permiten obtener una elongación máxima de sus articulaciones.
				1	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	PASE DE DEDOS	Logra realizar pases mediante el gesto técnico de manera precisa sin ejecutar errores.
						GOLPE DE ANTEBRAZOS	Realiza el gesto de recepción, pase y control de manera eficiente controlando la dirección del balón.
						SAQUE BAJO	Conoce y realiza el saque bajo de manera eficiente y segura evitando errores.
						REMATE	Logra realizar el gesto técnico del remate, de manera rápida con direccionalidad evitando el contacto con la malla.
						BLOQUEO	Realiza el gesto del bloqueo evitando que el equipo rival logre ejecutar un remate.
						SAQUE DE TENIS	Logra realizar el saque de tenis de manera coordinada, rápida y precisa.

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

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

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

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

Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento



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

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

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO(	SERVACIONE
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO			INICIACION	INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAO			VEREDA PUEBLO VIEJO	VEREDA HATO DE ROJAS	VEREDA LA RAMADA			
9:00 AM A 11:0O AM	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO			VEREDA PUEBLO VIEJO	VEREDA HATO DE ROJAS	VEREDA LA RAMADA			
11:30 AM A 1: 00 PM	GRUPO			ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION			
	SEDE DE TRABAO			VEREDA PUEBLO VIEJO	VEREDA HATO DE ROJAS	VEREDA LA RAMADA			
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6:00P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

ANEXO 5: asistencia iniciación



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MANUEL ALONZO S	3134521822					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	0				12	10	2	83%
2	MATEO GOMEZ	3227734969					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	FELIPE ALONZO	3224181905					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	JUAN GRNADOS	3143473578					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	0				12	10	2	83%
5	EDISON OROZCO	3298160935					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	0	1				12	9	3	75%
6	ALBARO LATORRE	3126549828					1	0	1					0	1	0					1	1	0					0	1	0				12	6	6	50%
7	SANTIAGO ALONSO	3146392718					1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	0	0				12	8	4	67%
8	SERGIO RINCON	3143564352					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	0	1				12	10	2	83%
9	ANDERSON RINCON	3118534201					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1				12	10	2	83%
10	MARIANA OROZCO	3123862518					1	1	1					0	0	1					1	0	0					0	0	1				12	6	6	50%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Anexo 6: asistencia fundamentación



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA JOSE CARRILLO	3122368952					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	0				12	10	2	83%
2	MANUEL CARRILLO	3114692911					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	JESICA ALARCON	3138311532					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	CAROLINA BELLO	3124114587					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	0				12	10	2	83%
5	MARIA JOSE BELLO	3153562881					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	0	1				12	9	3	75%
6	CARLOS MORENO	3116872608					1	0	1					0	1	0					1	1	0					0	1	0				12	6	6	50%
7	MICHAEL VELASCO	3104582419					1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	0	0				12	8	4	67%
8	NATALIA GARCES	3138769854					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	0	1				12	10	2	83%
9	JULIAN POVEDA	3125670927					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1				12	10	2	83%
10	YEISON BELLO	3103285218					1	1	1					0	0	1					1	0	0					0	0	1				12	6	6	50%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Anexo 7: asistencia perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA+A1:AL21A4A1:AL22A1:AL23A1:AL24A4A1:AL22A1:AL25A1:AL2A1:A

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ABEL OROZCO	3114692911					1	0	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1				12	10	2	83%
2	JERSON CASTILLO	3132182217					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	DILAN GOMEZ	3118652819					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	NIXON JIMENEZ	3124114527					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1				12	11	1	92%
5	MONICA RIVERA	3202368952					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	KAREN RAMOS	3138311532					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	MONICA OROZCO	3219166062					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1				12	11	1	92%
8	KAREN OROZCO	3104599085					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1				12	11	1	92%
9	KAREN ALONZO	3208359066					1	0	1					0	1	0					1	0	1					1	0	1				12	7	5	58%
10	HANNA GOMEZ	3124275408					1	1	1					1	0	0					1	1	0					1	1	1				12	9	3	75%
11	MELANNI RETAVISCA	3108895431					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1				12	11	1	92%
12	SOLANYI SALCEDO	3124275218					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1				12	11	1	92%
13	NICOL GRANADOS	3107382190					1	1	1					0	0	1					0	0	0					1	1	1				12	7	5	58%
14	NATALY LOAIZA	3112396519					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	0				12	10	2	83%
15	MIGUEL RINCON	3125270836					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	LEIDER SILVA	3132395625					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17	JHOJAN CHOCONTA	3214063523					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	0				12	10	2	83%
18	CHRISTIAN ALBERTO ACOSTA	3106497814					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	0	1				12	9	3	75%
19	CRISTIAN DAVID GOMEZ CASTRO	3142346401					1	0	1					0	1	0					1	1	0					0	1	0				12	6	6	50%
20	LAURA SALAZAR	3229000508					1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	0	0				12	8	4	67%
21	NICOLL GOMEZ	3144460371					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	0	1				12	10	2	83%
22	CESAR FABIAN GOMEZ PINEDA	3123340914					1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1				12	10	2	83%
23	JOHAN GARZON	3106804737					1	1	1					0	0	1					1	0	0					0	0	1				12	6	6	50%
24	CESAR IVAN JEREZ BARRIGA	3106804737					1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1				12	10	2	83%
25	ROBINSON CAMILO GOMEZ PINEDA	*3123340914*					1	0	1					1	1	1					0	0	1					1	1	1				12	9	3	75%
26	DUVAN RODRIGUEZ	*3204880784*					0	1	0					1	0	1					0	1	1					1	0	1				12	7	5	58%

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

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

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

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

Anexo 11: cobertura



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4		4												4
7 AÑOS	2	1		2		1									3
8 AÑOS	2	1		2											3
9 AÑOS	1	1		1	1										2
10 AÑOS	4	1	4			1									5
11 AÑOS		3			3										3
12 AÑOS															0
13 AÑOS	1			1											1
14 AÑOS	2	4		2		4									6
15 AÑOS	8	7	7	1	3	4									15
16 AÑOS	2	2		2		2									4
17 AÑOS															
TOTALES	26	20													46

Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MANUEL ALONZO S	1077341322	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	FAMISNAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	LUZ MIRYAN SUAREZ	3115436561	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MATEO GOMEZ	1077345624	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B +	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ROCIO SACHICA	3104689876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	FELIPE ALONZO	1077346822	COLOMBINA	INFANCIA	APOCENTOS	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	MARIAN ALONSO	3104599085	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JUAN GRNADOS	1077643228	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CATALINA GUACANEME	3202368987	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	EDISON OROZCO	1077623245	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O-	NUEV EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARIANA CONTRERAS	3204567876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ALBARO LATORRE	1077324786	COLOMBINA	INFANCIA	APOCENTOS	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	MARIA ROJAS	3104567654	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIA JOSE RUIZ	1077345267	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O-	FAMISANAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	EDISON RUIZ	3216547863	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	SERGIO RINCON	1077267148	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARUJA CARRILLO	3112345678	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ANDERSON RINCON	1077625345	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ROSALBINA PEREZ	3103456789	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIANA OROZCO	1077645824	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CELMIRA CHACON	3112321123	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIA JOSE CARRILLO	1077351322	COLOMBINA	INFANCIA	CHAPALA	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	CINTHIA AHUMADA	3209847635	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MANUEL CARRILLO	1077345614	COLOMBINA	INFANCIA	CHAPALA	AB +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	CINTHIA AHUMADA	3104563456	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JESICA ALARCON	1077346828	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ANGELA DELGADO	3003456789	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CAROLINA BELLO	1077643728	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JUAN JOSE BELLO	3104689876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MARIA JOSE BELLO	1077623241	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JUAN JOSE BELLO	3104599085	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CARLOS MORENO	1077324286	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	NATALIA SALAZAR	3202368987	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MICHAEL VELASCO	1077345987	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	O-	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CAREN CONTRERAS	3204567876	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NATALIA GARCES	1077217148	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B +	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ISABEL GARCIA	3104567654	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JULIAN POVEDA	1077625341	COLOMBINA	INFANCIA	APOCENTOS	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	JIMENA GARCES	3216547863	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	YEISON BELLO	1077632824	COLOMBINA	INFANCIA	CENTRO	B+	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JUAN BELLO	3112345678	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ABEL OROZCO	1071608456	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A-	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CESAR OROZCO	3103456789	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JEISON CASTILLO	1071234567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	DANIELA PAIVA	3112321123	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	DILAN GOMEZ	1071765434	COLOMBINA	ADOLESCENTE	EL PEÑON	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	MARCELA BOBADILLA	3106543745	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NIXON JIMENEZ	1071434565	COLOMBINA	ADOLESCENTE	EL PEÑON	AB +	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	ESTELA CARRILLO	3206453786	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MONICA RIVERA	1071543123	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARIA SALAZAR	3114345623	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	KAREN RAMOS	1071676890	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	SONIA ALVARADO	3201234567	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MONICA OROZCO	1071343565	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	ECOPSOS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	GLORIA RODRIGUEZ	3194563432	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	KAREN OROZCO	1075664543	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	NATALIA IDARRAGA	3204345561	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	KAREN ALONZO	1065432132	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CHAPALA	A+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	BIBIANA OROZCO	3206554345	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	HANNA GOMEZ	1075654345	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ERIKA CARRILLO	3221234567	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MILANNI RETAVISCA	1075434567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA FLORIDA	O-	FAMISNAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	AMALIA MURCIA	3225678956	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	SOLANYI SALCEDO	1075435654	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA FLORIDA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	ELOISA PEREZ	3114567843	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NICOL GRANADOS	1075432789	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O-	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	ELSA PEREZ	3206785432	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NATALY LOAIZA	1076435432	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	INES PARADA	3138324565	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	MIGUEL RINCON	1075434545	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	NUEV EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	NANCY ROJAS	3105596824	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	LEIDER SILVA	1075434567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	TATIANA BARON	3114567342	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JOHAN CHOCONTA	1075432234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	KAREN SALAZAR	3104538976	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CRISTIAN ALBERTO ACOSTA	1075346234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	LORENA PRIETO	3226547865	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	LAURA SALAZAR	1075454234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O-	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARTITZA PEREZ	3012345432	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	NICOL GOMEZ	1075016234	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	LILIA GUERRERO	3202368962	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	FABIAN GOMEZ PINEDA	1075432700	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	CRISTINA CONTRERAS	3138324565	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	JOHAN GARZON	1076435445	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	O +	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	JENIFFER BARRIGA	3105596824	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	CESAR IVAN GOMEZ BARRIGA	1075434548	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA RAMADA	A+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	ANGELICA BONILLA	3114567342	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	ROBINSON CAMILO GOMEZ PINEDA	1075454567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	LA RAMADA	O-	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	RURAL	FERNANDA BARFRIGA	3104538976	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	DUVAN RODRIGUEZ	1075654342	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	CONVIDA	MASCULINO	NINGUNA	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	JENNY PINEDA	3205434345	NO REGISTRA
VALLE DE UBATE	CUCUNUBA	CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ	VOLEIBOL	KAREN DAYANA SUAREZ CASTRO	1075234567	COLOMBINA	ADOLESCENTE	CENTRO	B+	ECOPSOS				NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	CASTELLNO	URBANO	MARTA RODRIGUEZ	3124578976	NO REGISTRA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar el de pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.					
Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de toque de dedos combinado con desplazamientos.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Trabajar pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.					
Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 11-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**

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

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Miguel Ruiz _____

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA 18-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.
Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse al final del equipo que tiene enfrente**.**		Desplazamiento	**x**	20 minutos	
7. Dos equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno frente a otro y separados por la red.se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse, por debajo de la red, al final del equipo que tiene enfrente.		Reacción	**x**	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar desplazamientos utilizando la brazada y zancada mediante ejercicios lúdicos.	Acoplamiento			20 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio		**x**	20 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Lanzamientos con diferentes objetos, aplicando diversas variables con el objetivo de fortalecer la velocidad de reacción viso manual.	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. circuito enfocado a diferentes variantes, entorno a la velocidad, saltos y obstáculos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. Transporte de platillos invertidos en su cabeza, con diversas variables, número de participantes que deben ir juntos, obstáculos, formas de desplazamiento.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado**.**	Reacción			15 minutos	
7.	Adaptación				
8. a la señal del profesor el alumno de fuera entra al corro saltando por encima de las manos de sus compañeros y volviendo a salir por debajo de las piernas del siguiente. El alumno acaba el recorrido cuando llega al lugar de partida, entonces el siguiente hace lo mismo y así hasta que finalicen todos	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:7:00am-9:00pm**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Trabajar pase-colocación, toque de dedos y antebrazos.					
Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00a**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. los equipos, dispuestos en círculo, intentarán dar 10 toques seguidos al balón utilizando el toque de antebrazo. Para animar esta actividad habrá que contar los toques en voz		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo			
3. Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. Por parejas y colocados uno frente a otro, a poca distancia, intentamos golpear las nalgas a nuestro compañero/a y que no nos golpee a nosotros.	Patrones Básicos de Movimiento	x	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.
Objetivo Especifico: Controlar el movimiento de recepcion con antebrazos combinado con desplazamientos.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse al final del equipo que tiene enfrente**.**		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Dos equipos de 6/8 jugadores, en fila, uno frente a otro y separados por la red.se trata de hacer pases de dedos de un equipo al otro de forma que el balón ni se caiga ni se detenga. El jugador que pasa el balón corre a colocarse, por debajo de la red, al final del equipo que tiene enfrente.		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar desplazamientos utilizando la brazada y zancada mediante ejercicios lúdicos.	Acoplamiento			20 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio		x	20 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Lanzamientos con diferentes objetos, aplicando diversas variables con el objetivo de fortalecer la velocidad de reacción viso manual.	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 17-nov	Lugar: Campo deportivo centro	Municipio: Cucunubá	Hora:9:00am-11:00am	N° de sesión: 92	N° de semana: 31
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			N° de deportistas: 10		Edades: 9-12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Cinco o seis niños en corro, cogidos de la mano, y uno fuera. Éste intenta tocar la espalda de un compañero que está frente a él y los demás se lo		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. los mismos equipos en fila y cogidos por la cintura. Uno frente a la fila intenta tocar en la espalda al último de ésta y los demás se lo impiden moviéndose en círculo sin soltarse de la cintura. Cuando lo consigue, o se rompe el "gusano", se cambian los papeles.		Reacción	x	20 minutos.	
8. se trata de jugar al voley 6x6 intentando que el balón caiga en el suelo del equipo contrario. Se puede coger el balón (pararlo) y devolverlo sin técnica. Es obligatorio realizar 3 pases.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Coordinación con diferentes variables, enfocado en mejorar el patrón básico de marcha.	Ritmo		10 minutos.	
3.	Equilibrio			
4. Juego de carrera de velocidad, tocando conos	Orientación-Lateralidad	x	15 minutos.	
5.	Diferenciación			
6. Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
8. Recorridos en diferentes distancias, ejecutando	Patrones Básicos de Movimiento	x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA 18-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.					
Objetivo Especifico: Trabajar la acción del remate: fase de carrera, aproximación a la red y gesto de ejecución.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. circuito enfocado a diferentes variantes, entorno a la velocidad, saltos y obstáculos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo				
3. Transporte de platillos invertidos en su cabeza, con diversas variables, número de participantes que deben ir juntos, obstáculos, formas de desplazamiento.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Los alumnos/as realizarán una carrera a ritmo suave durante dos minutos, alrededor de una pista polideportiva u otro lugar convenientemente señalizado.	Reacción			15 minutos	
7.	Adaptación				
8. a la señal del profesor el alumno de fuera entra al corro saltando por encima de las manos de sus compañeros y volviendo a salir por debajo de las piernas del siguiente. El alumno acaba el recorrido cuando llega al lugar de partida, entonces el siguiente hace lo mismo y así hasta que finalicen todos	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:9:00am-11:00am**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Combinar distintas técnicas de ejecución: pase recepción, pase colocación, remate y bloqueo.					
Objetivo Especifico: Trabajar la acción del remate: fase de carrera, aproximación a la red y gesto de ejecución.					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Hora:2:30-4:30

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:Cristian David Castro Perez

Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00p**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00p**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del pase recepción (recepción de antebrazos) combinado con desplazamientos
Objetivo Especifico: Combinar distintas técnicas de ejecución de los movimientos en ataque y defenza.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Realizar con un mínimo de técnica varios autopases verticales de dedos, antebrazo y saques.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Perfeccionamiento del saque alto de voleibol, y de colocación para el remate.
Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.
Objetivo Técnico o Táctico : Conocer mínimamente, a nivel práctico, los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazo y saque de seguridad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 16-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00p**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA 18-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Hora:2:30-4:30

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
3. Carrera con cambios de posición y velocidad, dependiendo del numero, y diferentes variables, (ejemplo a medida que aumente el numero aumenta de forma progresiva la velocidad).		Anaeróbica	**x**	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Relevos cooperativos de un punto a otro, al llegar a su posición debe coger a su compañero de la mano y realizar el desplazamiento así sucesivamente hasta que todos sus compañeros hallan pasado por el circuito.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7.		Reacción	**x**		
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	**x**		**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Carrera de velocidad en parejas, los niños deberán correr hacia un objeto que se encuentra en la mitad del campo, deberán cogerlo antes que su contrincante, con diferentes variables y cambios de desplazamientos.	Reacción	x	20 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento	**x**		
9.	Patrones Básicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-nov	**Lugar: Campo deportivo centro**	**Municipio: Cucunubá**	**Hora:11:00am-1:00pm**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Cristian David Castro Perez			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

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

Objetivo Especifico: Vivenciar y experimentar situaciones reales de juego.

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Cristian David Castro Perez

Anexo 16: plan mensual



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: CUCUNUBA**				
LUGAR:				CENTRO		**HORARIO DE PRACTICA:** 7:00 AM A 1:00 PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**	
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X		
			RESPONSABILIDAD	X		X				
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA	X		X				
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x		
			CALENTAMIENTO	x		x		x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X		
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X				
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE							
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR:

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACI

MES DE SEPTIEMBRE Y

26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

REALIZACIÓN DE PRUEBAS

ENTREGA DE CONSOLIDADO FORMADORES

CONSOLIDADO POR MUNICIPIO

CONSOLIDADO PROVINCIAL

CRONOGRAMA PRUEBAS FÍSICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			
CUCUNUBÁ CUNDINAMARCA			
LUNES 3 DE OCTUBRE	**MARTES 27 DE AGOSTO**	**MIÉRCOLES 28 DE AGOSTO**	**JUEVES 29 DE AGOSTO**
2:00 - 6:00 PM ***PARQUE DE LA FAMILIA*** INCICIACIÓN SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN	9:00 - 12:00 PM ***VEREDA PUEBLO VIEJO*** FUNDAMENTACIÓN ANGÉLICA BARRAGÁN E 9:00 - 11:00 AM ***COLEGIO DIVIO*** SALVADOR INCICIACIÓN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE	2:00 - 6:00 PM ***COLISEO CUBIERTO SIMÓN BOLIVAR*** FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE	9:00 - 12:00 PM ***COLISEO CUBIERTO SIMÓN BOLIVAR*** FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	MANUEL ALONZO S	7	15-07-2012	VOLEIBOL	42	142	40	119	39
2	MATEO GOMEZ	7	14-08-2014	VOLEIBOL	38	147	45	125	37
3	FELIPE ALONZO	6	22-03-2012	VOLEIBOL	37	132	30	122	35
4	JUAN GRNADOS	9	08-11-2013	VOLEIBOL	39	143	43	119	34
5	EDISON OROZCO	8	11-09-2014	VOLEIBOL	41	145	42	117	39
6	ALBARO LATORRE	6	02-05-2013	VOLEIBOL	36	148	38	112	34
7	SANTIAGO ALONSO	8	15-03-2012	VOLEIBOL	38	149	34	113	40
8	MARIANA OROZCO	6	23-10-2012	VOLEIBOL	41	143	40	123	40
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	CUCUNUBA
FORMADOR :	CRISTIAN CASTRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 Y 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SERGIO RINCON	9	23-10-2012	VOLEIBOL	43	145	44	112	40
2	ANDERSON RINCON	9	11-01-2013	VOLEIBOL	38	149	49	115	42
3	MANUEL CARRILLO	10	16-08-2012	VOLEIBOL	43	154	50	111	45
4	MARIA JOSE BELLO	10	23-09-2012	VOLEIBOL	42	152	45	108	43
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	CUCUNUBA
FORMADOR :	CRISTIAN CASTRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	MARIA JOSE CARRILLO	11	16-08-2011	VOLEIBOL	42	152	49	121	42
2	JESICA ALARCON	12	23-09-2010	VOLEIBOL	46	156	50	118	45
3	CAROLINA BELLO	12	15-05-2010	VOLEIBOL	44	158	45	131	43
4	CARLOS MORENO	12	22-12-2010	VOLEIBOL	41	162	47	111	44
5	MICHAEL VELASCO	12	31-03-2010	VOLEIBOL	47	161	48	113	48
6	NATALIA GARCES	13	15-07-2009	VOLEIBOL	49	155	51	105	47
7	JULIAN POVEDA	13	27-04-2009	VOLEIBOL	42	152	40	123	40
8	YEISON BELLO	13	08-12-2009	VOLEIBOL	49	154	48	118	47
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	CUCUNUBA
FORMADOR :	CRISTIAN CASTRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 14 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ABEL OROZCO	14	22-02-2008	VOLEIBOL	55	157	56	121	53
2	JERSON CASTILLO	15	03-12-2007	VOLEIBOL	60	164	53	118	47
3	DILAN GOMEZ	17	14-09-2007	VOLEIBOL	65	168	60	131	59
4	NIXON JIMENEZ	16	23-03-2007	VOLEIBOL	56	158	51	115	47
5	MONICA RIVERA	15	14-10-2008	VOLEIBOL	54	150	46	111	43
6	KAREN RAMOS	16	02-11-2008	VOLEIBOL	65	168	57	113	55
7	MONICA OROZCO	16	15-03-2007	VOLEIBOL	52	152	51	105	47
8	KAREN OROZCO	15	28-12-2008	VOLEIBOL	53	161	58	123	55
9	KAREN ALONZO	14	13-06-2008	VOLEIBOL	50	156	55	118	52
10	HANNA GOMEZ	16	17-09-2008	VOLEIBOL	48	158	57	112	52
11	MELANNI RETAVISCA	14	21-10-2007	VOLEIBOL	46	152	48	115	44
12	SOLANYI SALCEDO	14	26-10-2007	VOLEIBOL	44	154	51	111	46
13	NICOL GRANADOS	14	07-12-2009	VOLEIBOL	43	150	49	108	44
14	NATALY LOAIZA	17	15-02-2007	VOLEIBOL	60	169	59	119	51
15	MIGUEL RINCON	17	19-02-2006	VOLEIBOL	63	167	61	125	58
16	LEIDER SILVA	17	22-09-2006	VOLEIBOL	58	161	58	122	55
17	CRISTIAN GOMEZ CASTRO	15	19-12-2006	VOLEIBOL	64	167	61	119	59
18	JHOJAN CHOCONTA	16	25-03-2006	VOLEIBOL	60	157	52	117	49
19	CHRISTIAN ALBERTO ACOSTA	15	13-02-2007	VOLEIBOL	56	155	49	112	45
20	LAURA SALAZAR	15	16-09-2007	VOLEIBOL	55	153	47	113	42

MUNICIPIO EVALUADO:	**CUCUNUBA**
FORMADOR :	**CRISTIAN CASTRO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	NICOLL GOMEZ	15	03-09-2006	VOLEIBOL	59	170	63	123	58
2	CESAR FABIAN GOMEZ PINEDA	15	28-11-2006	VOLEIBOL	58	163	60	128	57
3	JOHAN GARZON	17	30-04-2006	VOLEIBOL	61	160	58	121	55
4	CESAR IVAN JEREZ BARRIGA	14	06-09-2006	VOLEIBOL	52	158	55	118	52
5	ROBINSON CAMILO GOMEZ PINEDA	14	15-03-2006	VOLEIBOL	55	153	51	115	44
6	DUVAN RODRIGUEZ	14	31/03/2007	VOLEIBOL	59	167	64	129	60
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	**CUCUNUBA**
FORMADOR :	**CRISTIAN CASTRO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO		
1	SERGIO RINCON	9	23-10-2012	VOLEIBOL	4,2	4,2	**127**	**132**		**132**	65	72		72	14,23	14,23	35	46		35
2	ANDERSON RINCON	9	11-01-2013	VOLEIBOL	3,8	3,8	132	136		136	77	74		77	15,55	15,55	43	48		43
3	MANUEL CARRILLO	10	16-08-2012	VOLEIBOL	3,6	3,6	138	142		142	62	69		69	15,33	15,33	55	32		32
4	MARIA JOSE BELLO	10	23-09-2012	VOLEIBOL	4,2	4,2	127	132		132	78	72		78	15,18	15,18	43	22		22
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	CUCUNUBA
FORMADOR :	CRISTIAN CASTRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	MANUEL ALONZO S	7	15-07-2012	VOLEIBOL	3,8	3,8	123	120		123	60	64		64	15,35	15,35	33	38		33
2	MATEO GOMEZ	7	14-08-2014	VOLEIBOL	3,9	3,9	132	135		135	55	51		55	15,22	15,22	24	47		24
3	FELIPE ALONZO	6	22-03-2012	VOLEIBOL	4,2	4,2	141	132		141	45	42		45	12,33	12,33	27	42		27
4	JUAN GRNADOS	9	08-11-2013	VOLEIBOL	3,9	3,9	146	138		146	38	35		38	15,1	15,1	28	35		28
5	EDISON OROZCO	8	11-09-2014	VOLEIBOL	3,7	3,7	138	141		141	49	39		49	17,33	17,33	46	34		34
6	ALBARO LATORRE	6	02-05-2013	VOLEIBOL	4,2	4,2	132	125		132	47	42		47	18,46	18,46	39	32		32
7	SANTIAGO ALONSO	8	15-03-2012	VOLEIBOL	4,8	4,8	126	128		128	52	45		52	15,3	15,3	26	37		26
8	MARIANA OROZCO	6	23-10-2012	VOLEIBOL	4,1	4,1	132	134		134	45	37		45	13,1	13,1	35	48		35
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	**CUCUNUBA**
FORMADOR :	**CRISTIAN CASTRO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MARIA JOSE CARRILLO	11	16-08-2011	VOLEIBOL	4,63	4,63	**127**	**125**		**127**	75	73		75	15,35	15,35	33	38		33	3,33,02	3,33,02
2	JESICA ALARCON	12	23-09-2010	VOLEIBOL	4,16	4,16	112	128		128	79	83		83	15,22	15,22	24	47		24	4,16,19	4,16,19
3	CAROLINA BELLO	12	15-05-2010	VOLEIBOL	3,83	3,83	131	104		131	65	69		69	12,33	12,33	27	42		27	4,22,14	4,22,14
4	MARIA JOSE BELLO	12	18-02-2010	VOLEIBOL	3,22	3,22	122	131		131	66	73		73	15,1	15,1	28	35		28	5,43,05	5,43,05
5	CARLOS MORENO	12	22-12-2010	VOLEIBOL	3,16	3,16	134	168		0,68	62	77		77	17,33	17,33	46	34		34	6,22,32	6,22,32
6	MICHAEL VELASCO	12	31-03-2010	VOLEIBOL	3,23	3,23	135	145		145	69	62		69	18,46	18,46	39	32		32	4,08,19	4,08,19
7	NATALIA GARCES	13	15-07-2009	VOLEIBOL	3,56	3,56	127	131		131	61	72		72	15,3	15,3	26	37		26	5,32,12	5,32,12
8	JULIAN POVEDA	13	27-04-2009	VOLEIBOL	3,42	3,42	148	142		148	66	77		77	13,1	13,1	35	48		35	4,38,12	4,38,12
9	YEISON BELLO	13	08-12-2009	VOLEIBOL	3,83	3,83	131	104		131	65	69		69	12,33	12,33	27	42		27	4,22,14	4,22,14
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO:	**CUCUNUBA**
FORMADOR :	**CRISTIAN CASTRO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				ETAPA			
1	ABEL OROZCO	14	22-02-2008	VOLEIBOL	3,18	3,18	105	123		**114**	75	80		80	15,35	15,35	27	55		41	2	3	200	200
2	JERSON CASTILLO	15	03-12-2007	VOLEIBOL	3,22	3,22	101	102		**101,5**	82	85		85	15,22	15,22	26	32		29	3	4	380	380
3	DILAN GOMEZ	17	14-09-2007	VOLEIBOL	4,22	4,22	123	120		**121,5**	80	77		80	12,33	12,33	32	36		34	2	5	240	240
4	NIXON JIMENEZ	16	23-03-2007	VOLEIBOL	5,16	5,16	142	145		**143,5**	72	70		72	15,1	15,1	38	31		34,5	3	6	420	420
5	MONICA RIVERA	15	14-10-2008	VOLEIBOL	3,22	3,22	159	154		**156,5**	74	73		74	17,33	17,33	39	38		38,5	4	2	500	500
6	KAREN RAMOS	16	02-11-2008	VOLEIBOL	4,35	4,35	242	253		**247,5**	71	68		71	18,46	18,46	43	39		41	3	1	320	320
7	MONICA OROZCO	16	15-03-2007	VOLEIBOL	4,26	4,26	175	177		**176**	69	76		76	15,3	15,3	53	42		47,5	2	7	280	280
8	KAREN OROZCO	15	28-12-2008	VOLEIBOL	4,36	4,36	186	218		**202**	79	82		82	2:24	2:24	55	39		47	3	2	340	340
9	KAREN ALONZO	14	13-06-2008	VOLEIBOL	4,32	4,32	79	75		**77**	85	79		85	14,36	14,36	32	56		44	2	5	240	240
10	HANNA GOMEZ	16	17-09-2008	VOLEIBOL	3,26	3,26	104	108		**106**	65	69		69	14,1	14,1	36	18		27	3	6	420	420
11	MELANNI RETAVISCA	14	21-10-2007	VOLEIBOL	3,19	3,19	100	102		**101**	76	79		79	14,45	14,45	31	26		28,5	4	2	500	500
12	SOLANYI SALCEDO	14	26-10-2007	VOLEIBOL	4,45	4,45	182	193		**187,5**	63	69		69	15,28	15,28	38	24		31	3	1	320	320
13	NICOL GRANADOS	14	07-12-2009	VOLEIBOL	4,22	4,22	162	151		**156,5**	78	72		78	8:09	8:09	39	22		30,5	2	3	200	200
14	NATALY LOAIZA	17	15-02-2007	VOLEIBOL	4,86	4,86	235	244		**239,5**	80	86		86	11,77	11,77	42	29		35,5	3	4	380	380
15	MIGUEL RINCON	17	19-02-2006	VOLEIBOL	4,22	4,22	130	126		**128**	64	69		69	17,26	17,26	39	53		46	2	5	240	240
16	LEIDER SILVA	17	22-09-2006	VOLEIBOL	4,18	4,18	184	183		**183,5**	74	79		79	17,63	17,63	56	32		44	2	7	280	280
17	CRISTIAN GOMEZ CASTRO	15	19-12-2006	VOLEIBOL	3,86	3,86	121	122		**121,5**	77	66		77	17.29	17.29	18	28		23	3	2	340	340
18	JHOJAN CHOCONTA	16	25-03-2006	VOLEIBOL	3,16	3,16	101	93		**97**	65	73		73	14,96	14,96	26	45		35,5	2	5	240	240
19	CHRISTIAN ALBERTO ACOSTA	15	13-02-2007	VOLEIBOL	3,18	3,18	186	198		**192**	81	83		83	15,4	15,4	24	36		30	3	6	420	420
20	LAURA SALAZAR	15	16-09-2007	VOLEIBOL	3,22	3,22	157	167		**162**	71	76		76	11,9	11,9	22	31		26,5	4	2	500	500

MUNICIPIO EVALUADO:	CUCUNUBA
FORMADOR :	CRISTIAN CASTRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (136,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (9) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO				ETAPA			
1	NICOLL GOMEZ	15	03-09-2006	VOLEIBOL	4,35	4,35	242	253		**247,5**	71	68		71	18,46	18,46		43	39		41	3	1	320	320
2	CESAR FABIAN GOMEZ PINEDA	15	28-11-2006	VOLEIBOL	4,26	4,26	175	177		**176**	69	76		76	15,3	15,3		53	42		47,5	2	7	280	280
3	JOHAN GARZON	17	30-04-2006	VOLEIBOL	4,36	4,36	186	218		**202**	79	82		82	2:24	2:24		55	39		47	3	2	340	340
4	CESAR IVAN JEREZ BARRIGA	14	06-09-2006	VOLEIBOL	4,32	4,32	70	79		**74,5**	85	79		85	14,36	14,36		32	56		44	2	5	240	240
5	ROBINSON CAMILO GOMEZ PINEDA	14	15-03-2006	VOLEIBOL	3,26	3,26	104	108		**106**	65	69		69	14,1	14,1		36	18		27	3	6	420	420
6	DUVAN RODRIGUEZ	14	31/03/2007	VOLEIBOL	3,19	3,19	100	102		**101**	76	79		79	14,45	14,45		31	26		28,5	4	2	500	500
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									

MUNICIPIO EVALUADO: CUCUNUBA

FORMADOR : CRISTIAN CASTRO

EVALUACIÓN FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

PRESENTADO POR:

CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

ENTREGADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MODALIDAD:

VOLEIBOL

CUCUNUBÁ

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

INTRODUCCION

La evaluación física y antropométrica en las escuelas formativas puede generar beneficios y mejorar la condición física. el uso de los resultados de las pruebas para establecer objetivos de salud, Por otra parte, identificar talentos deportivos, la planificación objetiva para cada una de las diciplinas deportivas del departamento de Cundinamarca.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, 300 metros planos, para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior, agarre de bastón, para velocidad de reacción, curse naette 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de ubate.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical

sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes diciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta.

Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación de la provincia del Valle de Ubaté, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual

se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas frente a los procesos formativos?

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar física y antropométricamente de los niños y adolescentes de las diferentes escuelas formativas de indeportes Cundinamarca de la provincia del valle de Ubaté.

Objetivos específicos

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de talla, toma de estatura sentado, toma de envergadura y toma de perímetro de cintura.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de las escuelas formativas por medio de test físicos.
- Realizar análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test aplicados a los participantes.
- Identificar posibles talentos para el deporte Cundinamarqués de la Provincia del Valle de Ubaté

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país.”

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

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

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

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

Ley 181 de enero 18 de 1995

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

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

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

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

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

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

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

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.
En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, si que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

Estatura

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior

de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Estatura sentado

Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación de la estudiada medida en cm.

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

Envergadura

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

Test: 300 metros lisos

Rodríguez 2015 lo Define con el mismo instrumento que se mide frecuencia, cardiaca máxima, tiempo en la distancia recorrida, tiempo de recuperación y velocidad media.

Objetivo: valorar la resistencia anaerobia, la capacidad de recuperación cardiaca y determinar el umbral anaerobio y la velocidad media.

Metodología: Se coloca al atleta detrás de una línea que delimite una distancia determinada y a la señal del profesor el mismo correrá al máximo de su capacidad una distancia de 300 metros. Tarea: El atleta debe ejecutar carrera continua al máximo de su posibilidad a una distancia de 300 metros. Orientaciones de estandarización La prueba se realiza después de un previo calentamiento. Se debe tomar el pulso al inicio del calentamiento. Después de terminada la prueba. A los tres minutos de terminada la prueba.

Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

Test: Shuttle 4x10 metros

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10

metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Test 4 x 10 metros

Según Efrain 2017 Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado

TEST DE AGARRE DE BASTON

Posición sentada •El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante •Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos •Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

▪ Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

▪ Materiales ▪ Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.

▪ Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).

Recomendaciones

• Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.

• El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.

• Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.

• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.

• En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

Test de Course Navette,

Granada (2009) también conocido como test de Pi o de Léger en honor a su creador, Luc Léger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro. Durante el ejercicio se cambia el sentido cuando el entrenador lo indica con un silbato o similar. La frecuencia de la señal va aumentando progresivamente, de manera que el sujeto debe acelerar el ritmo para llegar de un punto al otro dentro del tiempo marcado por esa señal. Su resistencia cardiorrespiratoria vendrá determinada por el momento en el que tiene la necesidad de parar o bien no llega a tiempo al punto opuesto.

Conocer qué es el test de Course Navette y en qué consiste el entrenamiento para superarlo es muy importante para profesores de Educación Física, por ejemplo, ya que es una prueba de resistencia ideal para estudiantes de secundaria porque supone una forma muy sencilla de evaluar la potencia física aeróbica y, al mismo tiempo, sirve de entrenamiento para mejorar esta capacidad. Además, es muy utilizada por deportistas de élite como jugadores de fútbol o de rugby, así como en oposiciones para acceder a determinados cuerpos profesionales como bomberos, policías o militares.

Es una de las pruebas físicas más conocidas junto con otras como el test de Cooper; en el que la persona que realiza la prueba debe recorrer la mayor distancia posible en doce minutos. O bien el test de Rockport; que consiste en caminar a máxima velocidad durante 1609 metros (o 4 millas) para calcular la capacidad aeróbica

DISEÑO METODOLÓGICO:

Metodología:

(Arnal, 1992, p.98). Según Arnal (1992) (citado por Alvarado L. García M. (2008) El paradigma socio crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; su contribución, se originan “de los estudios comunitarios y de la investigación participativa” (p98) tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Se toma el enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos y formativo y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remite a datos estadísticos que se van a tratar desde lo cuantitativo y por otra parte al referirnos a la percepción del niño y del docente que permite hablar desde un punto interpretativo, tratado desde lo cualitativo, de tal modo que utilizando el enfoque mixto se van a poder tratar los tipos de datos recolectados.

Técnicas de investigación:

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como *"la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989).* Son una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

Fases de la investigación

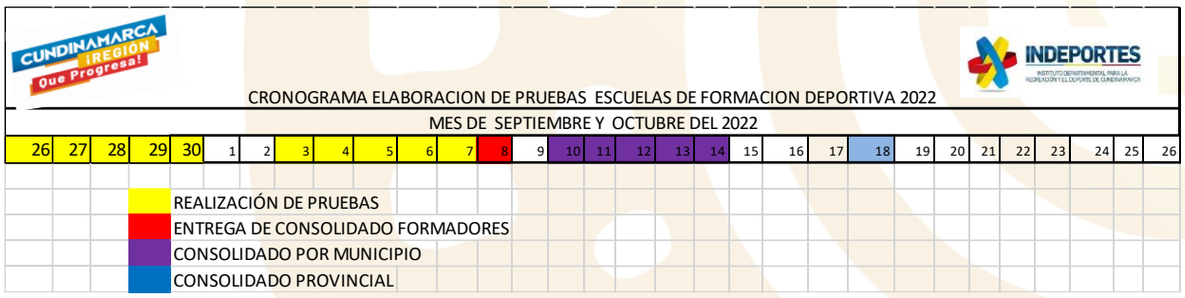
Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, 19 de septiembre de 2022.
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 19 de septiembre de 2022.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 26 de septiembre al 07 de octubre del 2022.
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. 10 al 14 de octubre de 2022.

Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 18 de octubre de 2022.

Creación propia.

Cronograma de actividades



CRONOGRAMA PRUEBAS FÍSICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS CUCUNUBÁ CUNDINAMARCA			
LUNES 3 DE OCTUBRE	**MARTES 27 DE AGOSTO**	**MIÉRCOLES 28 DE AGOSTO**	**JUEVES 29 DE AGOSTO**
2:00 - 6:00 PM *PARQUE DE LA FAMILIA* INCICIACIÓN SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN	9:00 - 12:00 PM *VEREDA PUEBLO VIEJO* FUNDAMENTACIÓN ANGÉLICA BARRAGÁN E 9:00 - 11:00 AM *COLEGO DIVIO* SALVADOR INCICIACIÓN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE	2:00 - 6:00 PM *COLISEO CUBIERTO SIMÓN BOLIVAR* FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE	9:00 - 12:00 PM *COLISEO CUBIERTO SIMÓN BOLIVAR* FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE

Interpretación datos:

Cualitativa:

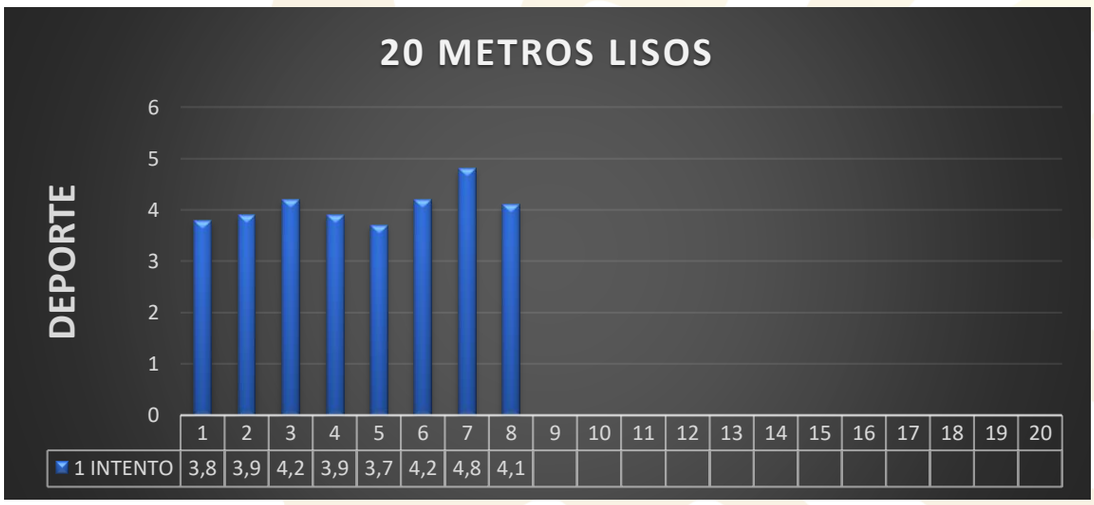
Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.

Cuantitativo:

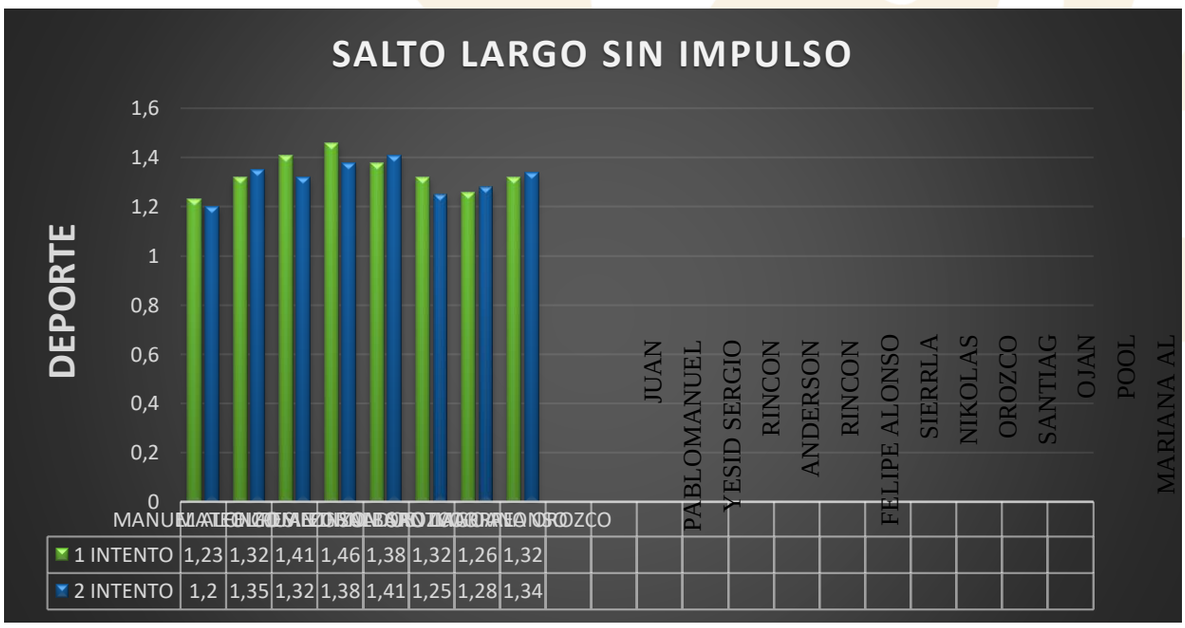
Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas)

Durante el proceso de formación que se ha venido desarrollando y mediante los resultados de las primeras pruebas aplicadas algunos de los niños han tenido cambios físicos en su cuerpo como en su peso y su talla entre otros. a continuación, se ara relación de los participantes que hayan presentado variaciones en sus pruebas o se han mantenido en el mismo estado físico de acuerdo al resultado de los test.

TEST HASTA LOS 8 AÑOS

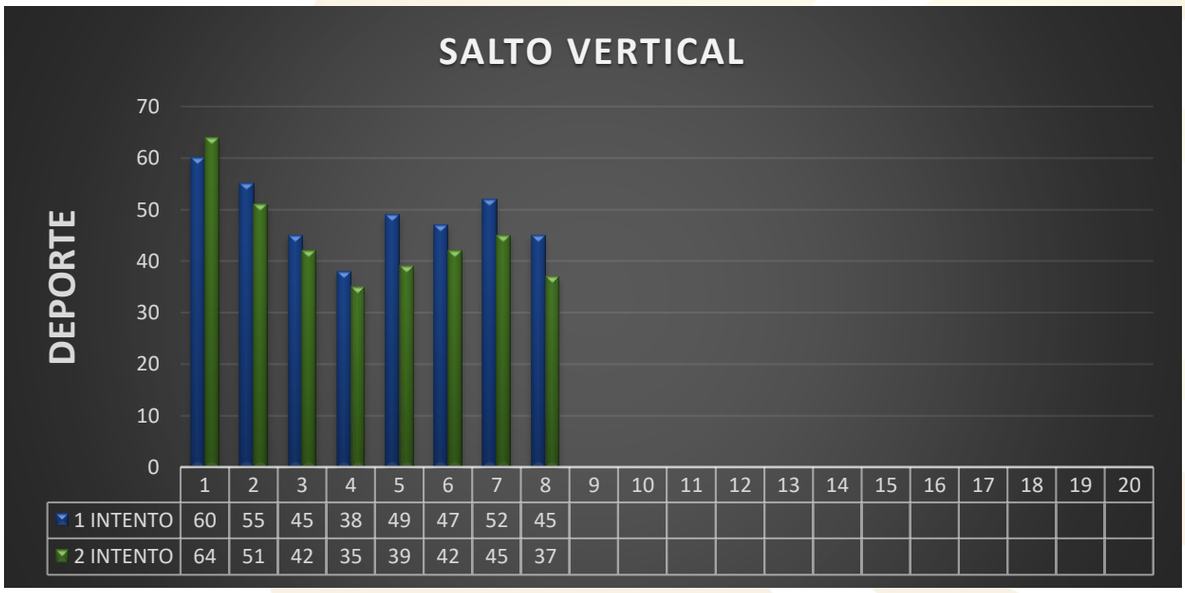


Para esta prueba, el mejor fue MAICOL VELASCO con 3:36 segundos, y el último de los 20 fue JUAN PABLO CON 7:18 segundos. En esta prueba, los participantes, están dentro de un promedio muy parecido. A continuación se relacionan los participantes con los datos



Lo que se logra identificar en la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato

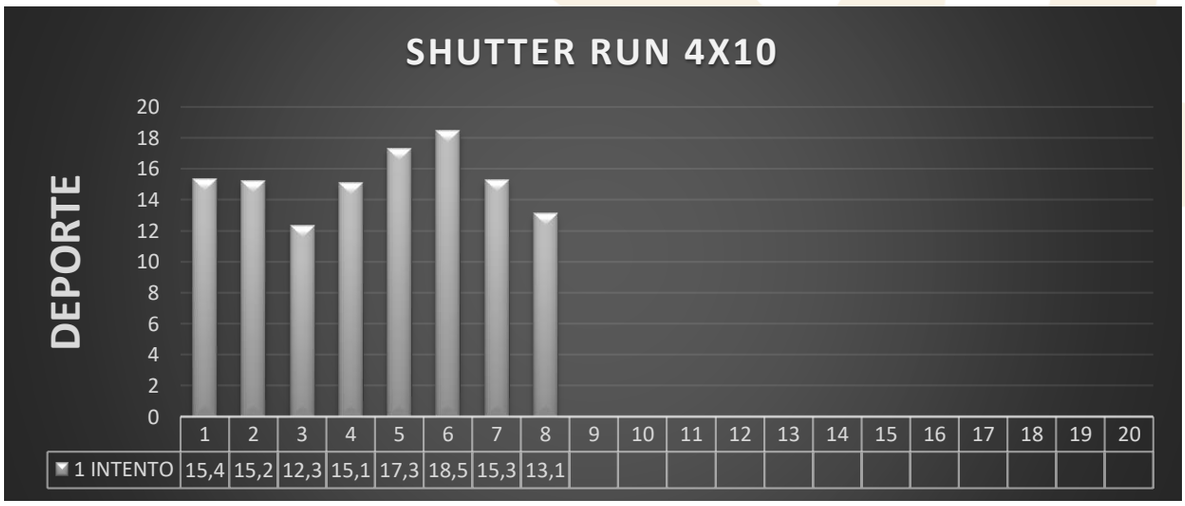
del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que la gran mayoría de los niños obtuvieron mejor resultado en las pruebas del mes de julio: a continuación hacemos la relación de la tabla con los resultados de los participantes.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	60	55	45	38	49	47	52	45												
2 INTENTO	64	51	42	35	39	42	45	37												

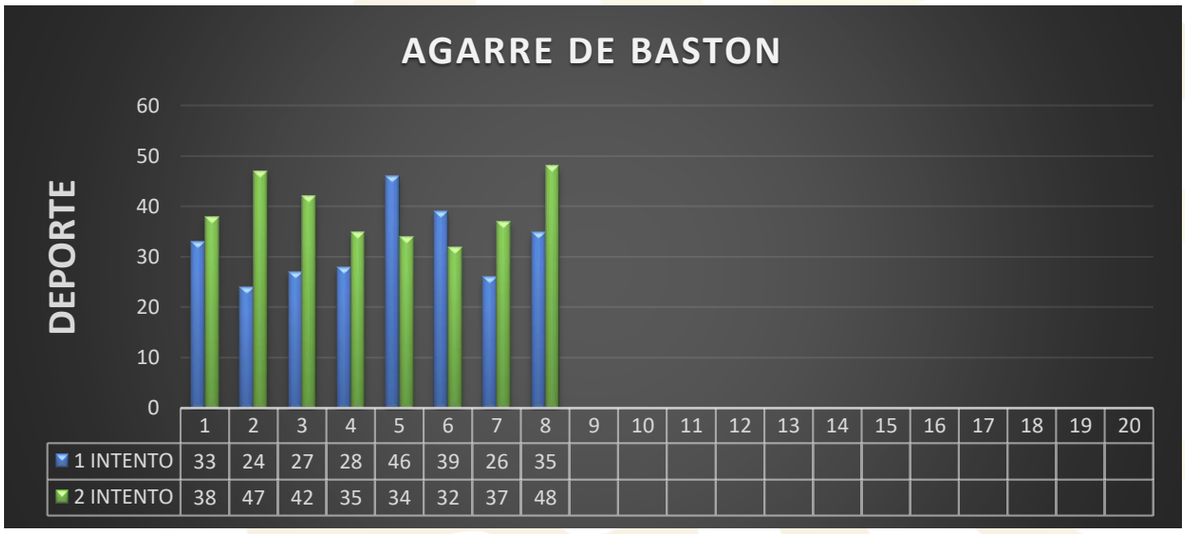
En la gráfica se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales Julián Rodríguez con un promedio de 35 cm fue el mejor resultado para esta prueba

Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado A continuación se relacionan los participantes que participaron.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	15,4	15,2	12,3	15,1	17,3	18,5	15,3	13,1												

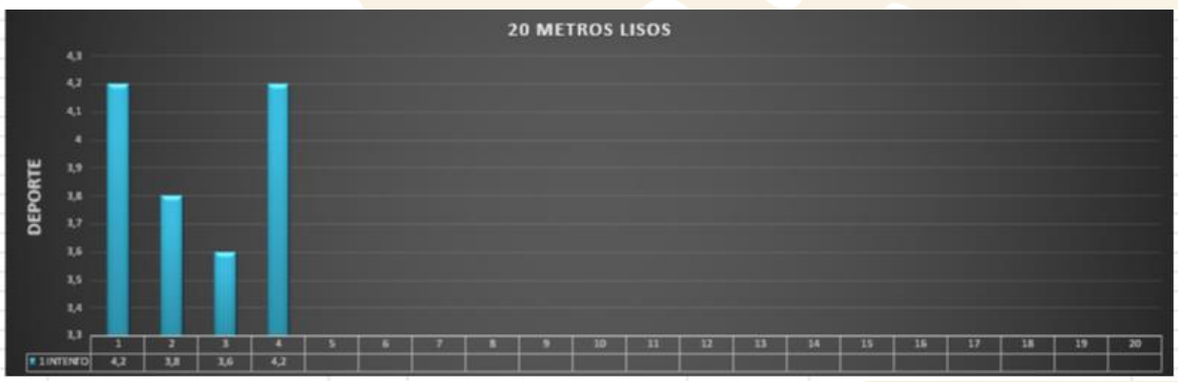
La grafica nos muestra que en su mayoría los mejores resultados se obtuvieron en las pruebas del mes de junio obteniendo menos tiempo en el desplazamiento.
En esta prueba se destacó el participante ABEL ALEXANDER, con un tiempo de 10:22 SG, en la duración de la prueba Y el participante que mayor tiempo tardo fue MONICA LIZET con un tiempo de 15:27 SG,



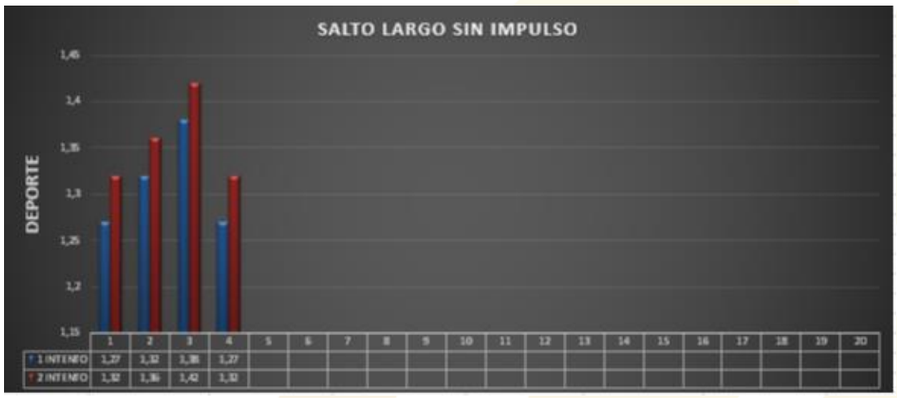
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	33	24	27	28	46	39	26	35												
2 INTENTO	38	47	42	35	34	32	37	48												

La grafica nos muestra que aún se les dificulta la concentración tomando como referencia las primeras tomas evidenciamos que es tardía la respuesta sin obtener un progreso positivo

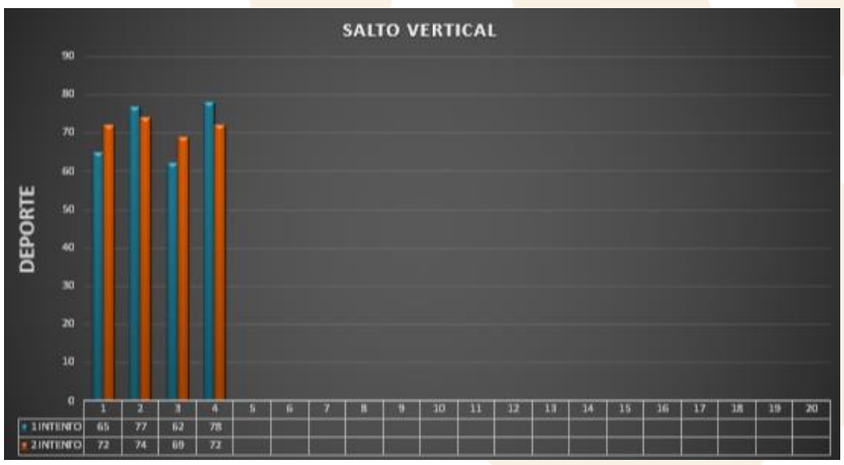
TEST 9 Y 10 AÑOS



Para esta prueba, el mejor fue SEBASTIAN NOVA con 4:40 segundos, y el último de los fue MONICA OROZCO CON 7:12 segundos. En esta prueba, los participantes, están dentro de un promedio muy parecido. A continuación, se relacionan los participantes con los datos.



Lo que se logra identificar en la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que en este caso más de 5 niños no mostraron gran progreso en la prueba de salto horizontal sino por el contrario tuvieron varios centímetros menos en esta segunda prueba: a continuación hacemos la relación de la tabla con los resultados de los participantes



En la gráfica se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales uno de los deportistas con un promedio de 43 cm fue el mejor resultado para esta prueba. Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado

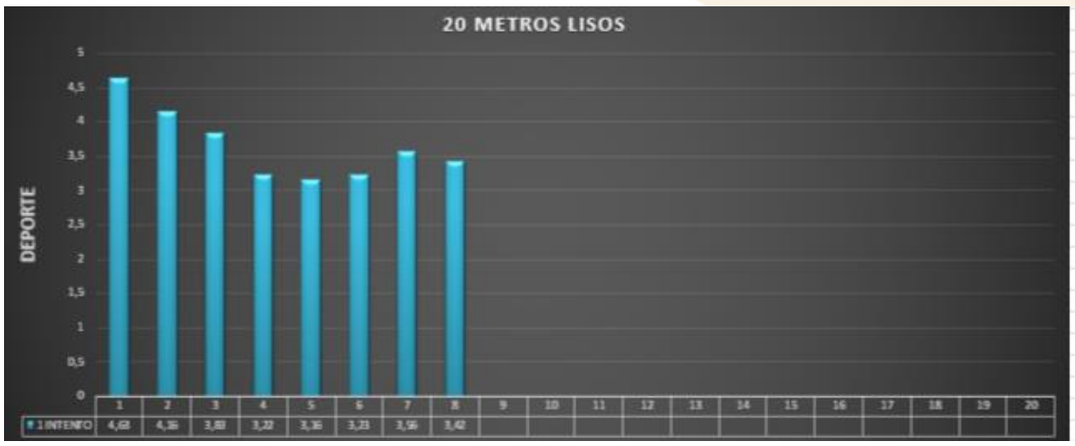


La grafica nos muestra que en su mayoría los mejores resultados se obtuvieron en las pruebas del mes de junio obteniendo menos tiempo en el desplazamiento.
En esta prueba se destacó el participante ABEL ALEXANDER, con un tiempo de 10:22 SG, en la duración de la prueba Y el participante que mayor tiempo tardo fue MONICA LIZET con un tiempo de 15:27 SG



La gráfica nos demuestra que solo el 50 por ciento de los deportistas entre los 11 y 12 años demuestran un alto grado de respuesta al estímulo otorgado, obteniendo buenos resultados en el test realizad0

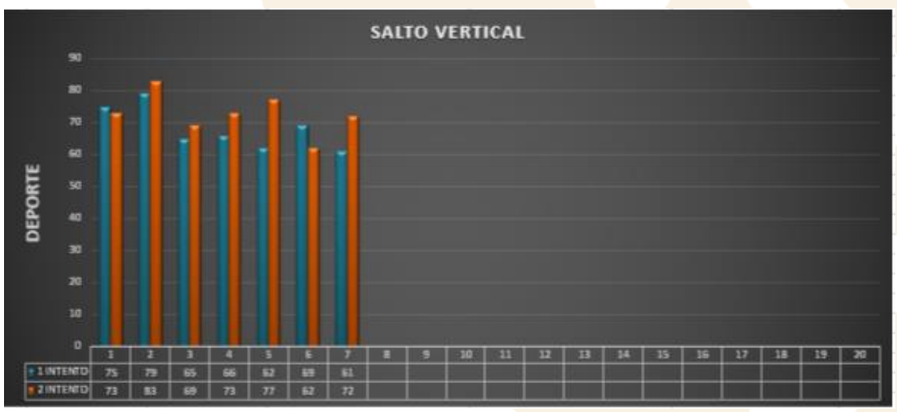
TES 11 A 13 AÑOS



La grafica demuestra que los deportistas que están en esta edad evolutiva están en un promedio intermedio alto con respecto al primer test realizado en el mes de mayo



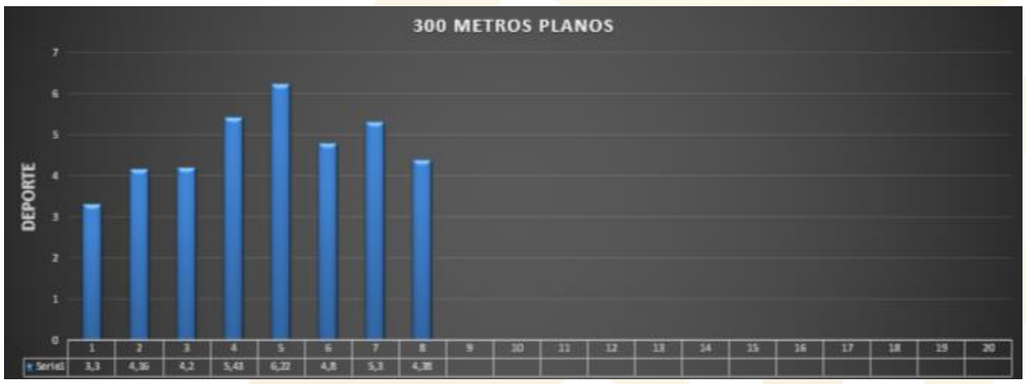
Lo que se logra identificar en la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que la gran mayoría de los niños obtuvieron mejor resultado en las pruebas del mes de mayo



se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales uno de los deportistas con un promedio de 43 cm fue el mejor resultado para esta prueba. Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado

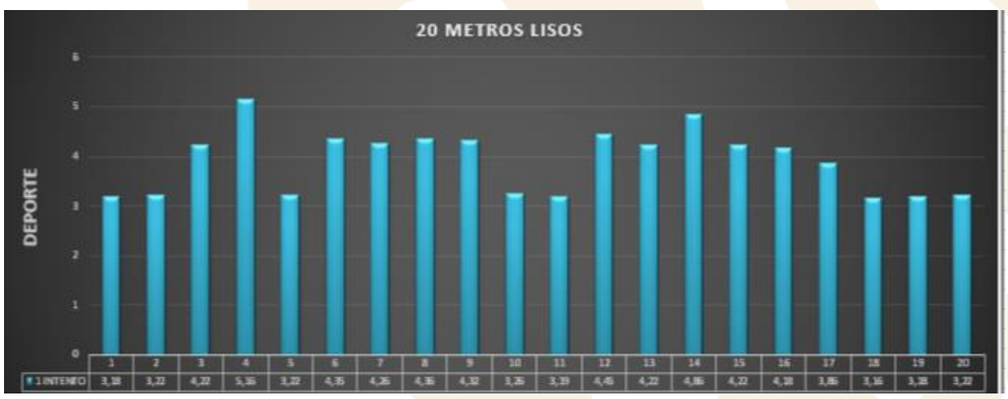


La grafica nos muestra que aún se les dificulta la concentración tomando como referencia las primeras tomas evidenciamos que es tardía la respuesta sin obtener un progreso positivo, sin embargo cuando realizan los dos intentos tienden a mejorar en la segunda prueba



Se observa una velocidad reacción favorable para algunos de los jóvenes deportistas demostrando de igual forma gran capacidad resistencia

TEST 14 A 17 AÑOS



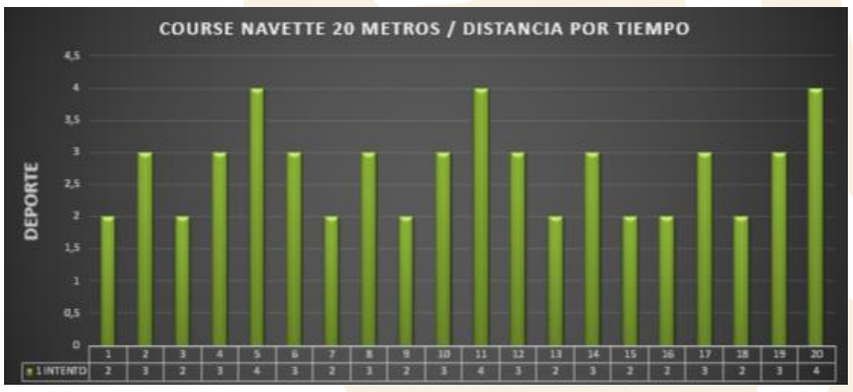
En esta categoría se determinó gran potencial en los jóvenes de de 14 y 15 años sorprendiendo con su velocidad de reacción



la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que la gran mayoría de los niños obtuvieron mejor resultado en las pruebas del mes de



La grafica nos muestra que aún se les dificulta la concentración tomando como referencia las primeras tomas evidenciamos que es tardía la respuesta sin obtener un progreso positivo, sin embargo cuando realizan los dos intentos tienden a mejorar en la segunda prueba





Con este test tres adolescentes marcaron las mismas vueltascon 14 rectas. Y dos deportistas que alcanzaron las 21 rectas demostrando gran capacidad de resistencia.
En la aplicación de estas pruebas de acuerdo con los datos tomados en el mes de mayo se logra determinar que las niñas mejoraron el cuanto a velocidad y resistencia esto debido a que siguieron las recomendaciones dadas en cuanto al manejo de la respiración y el ritmo al inicio y al transcurso de la prueba.
Los niños se mantuvieron en su promedio y de acuerdo a los test realizados no hubo mucha variación en sus pruebas físicas; tres de ellos se destacaron en las pruebas de velocidad a pesar de no ocupar los primeros lugares se puede identificar una mejoría en su proceso

Referencias
Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

Anexos
Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (Collage por cada prueba aplicada)).

<table>
<tr><td colspan="2">EVIDENCIA FOTOGRAFICA (se sugiere realizar un collas por cada test (3-6) fotos y ubicar evidencias por cada Nivel.</td></tr>
<tr><td colspan="2">NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS</td></tr>
<tr><td>PESO</td><td>TALLA DE PIE</td></tr>
<tr><td> 
</td><td>  </td></tr>
<tr><td>TALLA SENTADO</td><td>TALLA ENVERGADURA</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>PERIMETRO CINTURA</td><td>20 MESTROS LISOS</td></tr>
</table>

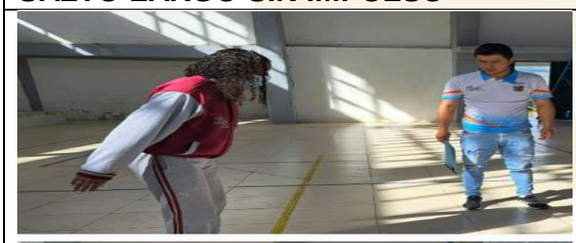
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co




SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL




TEST DE SHUTTER RUN




AGARRE DE BASTON





NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

PESO	TALLA DE PIE

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co




TALLA SENTADO




TALLA ENVERGADURA




PERIMETRO CINTURA



20 MESTROS LISOS




SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL




TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON




NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

PESO



TALLA DE PIE



TALLA SENTADO



TALLA ENVERGADURA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



PERIMETRO CINTURA



20 MESTROS LISOS



SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL




TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON




300 METROS PLANOS







NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

PESO





TALLA DE PIE

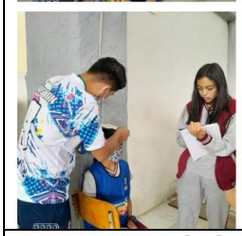




TALLA SENTADO









TALLA ENVERGADURA



PERIMETRO CINTURA

20 MESTROS LISOS






SALTO LARGO SIN IMPULSO

SALTO VERTICAL






TEST DE SHUTTER RUN

AGARRE DE BASTON





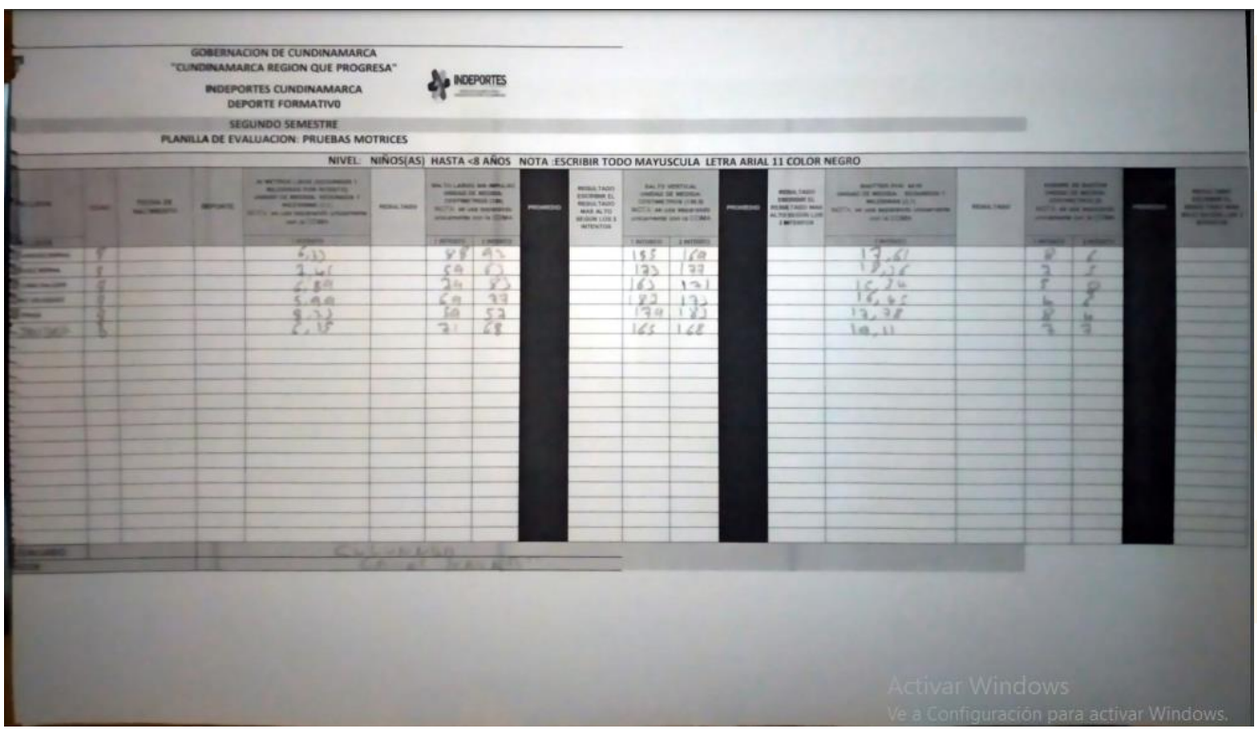
TEST DE COURSE NAVETTE



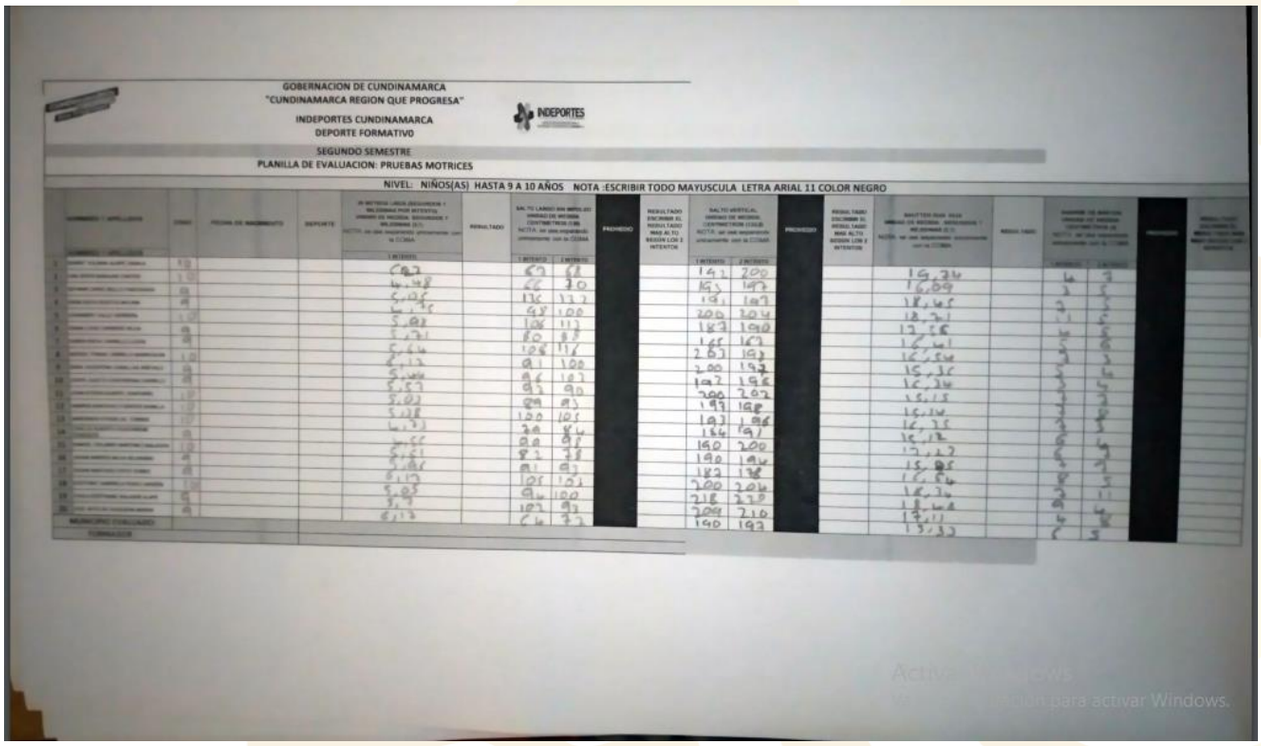


INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

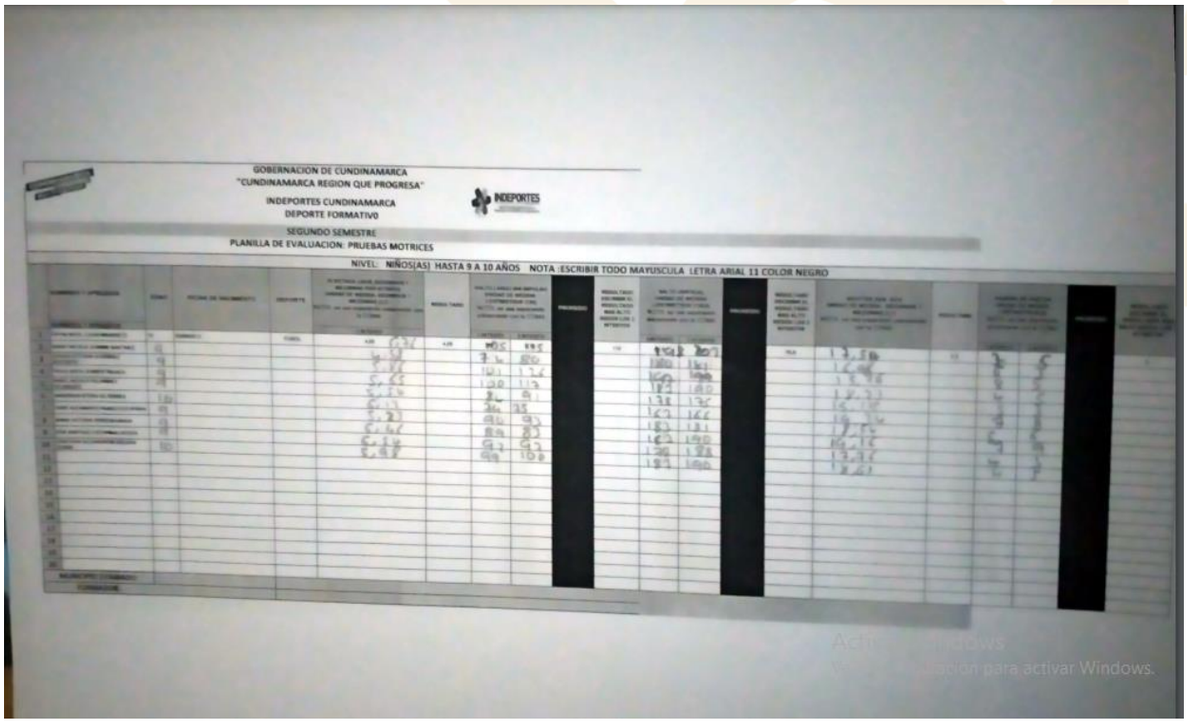
	PESO	TALLA	ENVERGADURA	SALTO HORIZONTAL 2			SALTO VERTICAL			SHUTTLE RUN			25 METROS		50 METROS	300 METROS	TEST DE LEGGE
Granados	9	1'24..	1.36	1'55		162	1'90		165	2'02	2'01		3'50		14'35	1'27	
Alonso	6	1'13	127	1'30		165	1'30		125	2'28	2'70		5'70		14'25	123	
Camba	9	138	135	1'32		152	2'20		122	2'00	3'00		5'80		12'22	118	
Camba	11	145	330	1'83		190	—		2'38	3'17	3'00		5'50		11'40	122	
Sierra	9	1 22	125	1'50		165	1'30		128	2'60	2'00		6'35		14'80	1'22	
co	10	1'37	136	178		190	2'19		188	2'22	2'10		540		11'70	118	
	9	1'29	131	162		175	1'75		155	2'14	2'40		6 51		13'35	1'19	
	7	1'27	128	180		195	1'05		1'15	3'40	3'00		3'70		13'50	2'00	
Torre..	7	1'23	126	153		160	1'00		75	5'25	3'10		754		12'90	150	
Sierra.	11	140	146	170		2:00	1'95		135	3'00	2'70		5'50		13'20	139	
	13	1'55	150	205		200	2'25		1'55	3'25	3'20		5'30		11'90	1'15	
dos	10	1.24	131	175		190	1'60		162	3'00	3'30		666		12 84	131	
	15	156	163	198		210	2'18		163	170	177		5'42		11 50	2 30	12:18
rayo	15	173	1 69	222		250	2 83		303	120	122		5026		7210	7 40	8:00
	14	155	160	190		215	240		280	172	177		5'15		10 97	1 59	8:30
rayo	19	158	148	198		210	283		230	135	170		5'22		10'38	1 20	7:40
	13	135	136	170		170	—		192	126	176		6'34		12'22	130	2:52
ero	19	154	127	203		210	170		178	152	150		6.78		12'60	127	12:20
	11	142	149	180		200	180		142	183	184		622		14'98	142	14:50
ero.	12	1'53	158	190		197	160		169	150	152		604		11'30	139	13:22
arro	11	152	159	190		210	195		178	185	189		620		13'30	1. 52	8:30
z	13	147	160	188		205	195		203	190	198		590		13'30	1. 36	9:26
o	13	154	139	197		203	175		115	186	196		670		12'60	1 23	12:20
Nova	19	155	163	197		220	312		320	250	230		440		9'25	1. 19	2:36
elo	8	147	150	152		160	190		190	230	235		622		12 26	127	
driguez	9	152	160	143		162	170		178	246	242		610		11 42	142	
lasco	9	146	153	162		170	175		182	269	261		549		12 28	139	
lo	10	156	161	159		169	180		189	220	229		552		13 36	156	
ida	9	152	154	146		150	152		157	239	240		616		12 28	127	
stio	7	139	140	142		129	149		152	222	242		609		12 32	229	


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

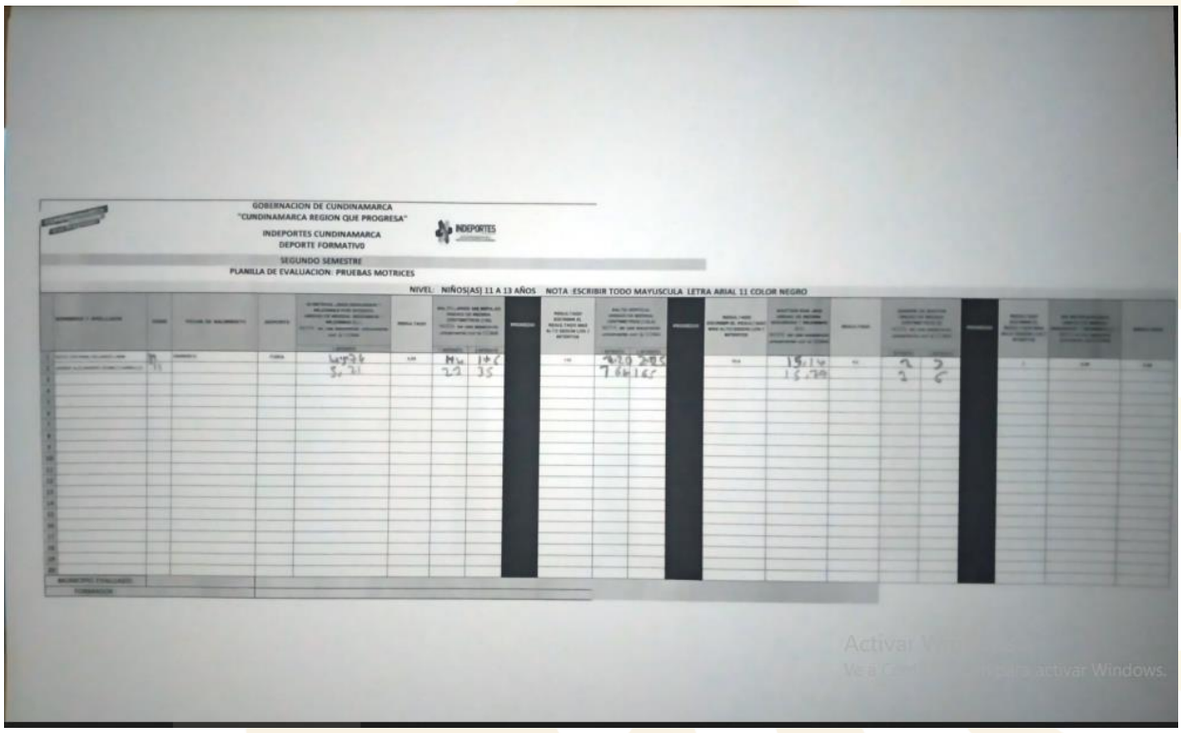


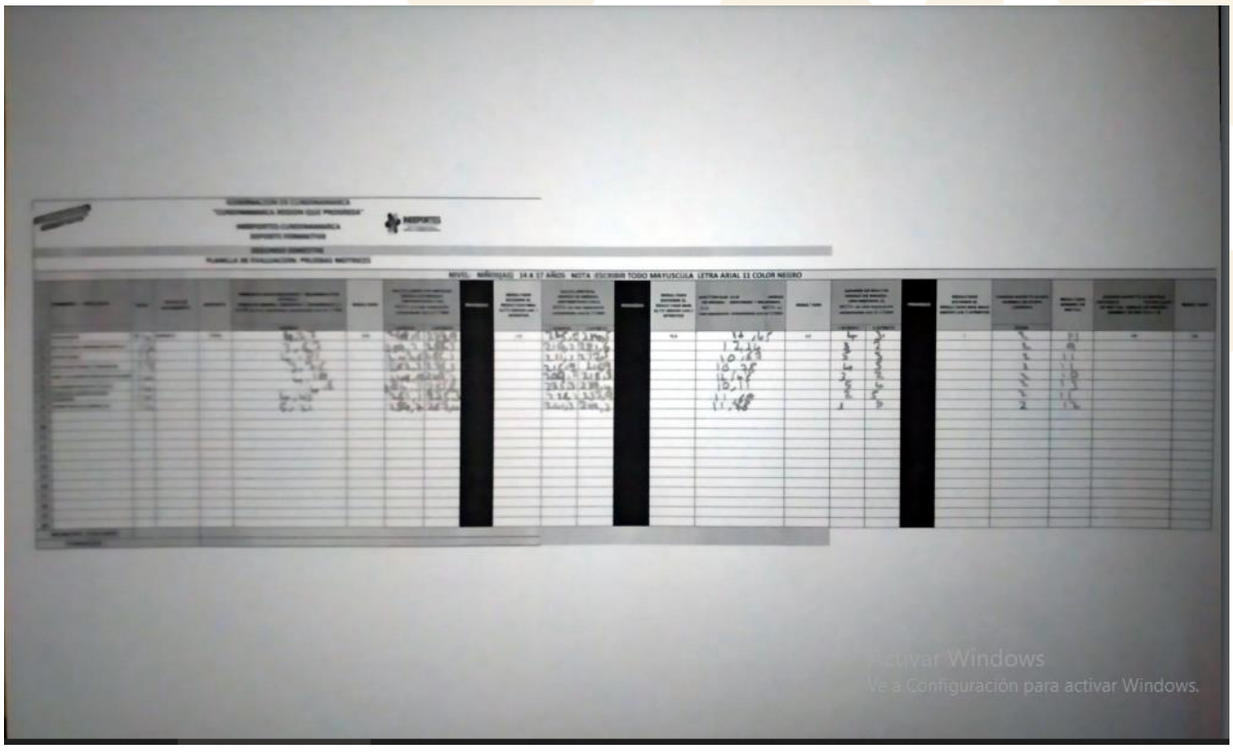
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO



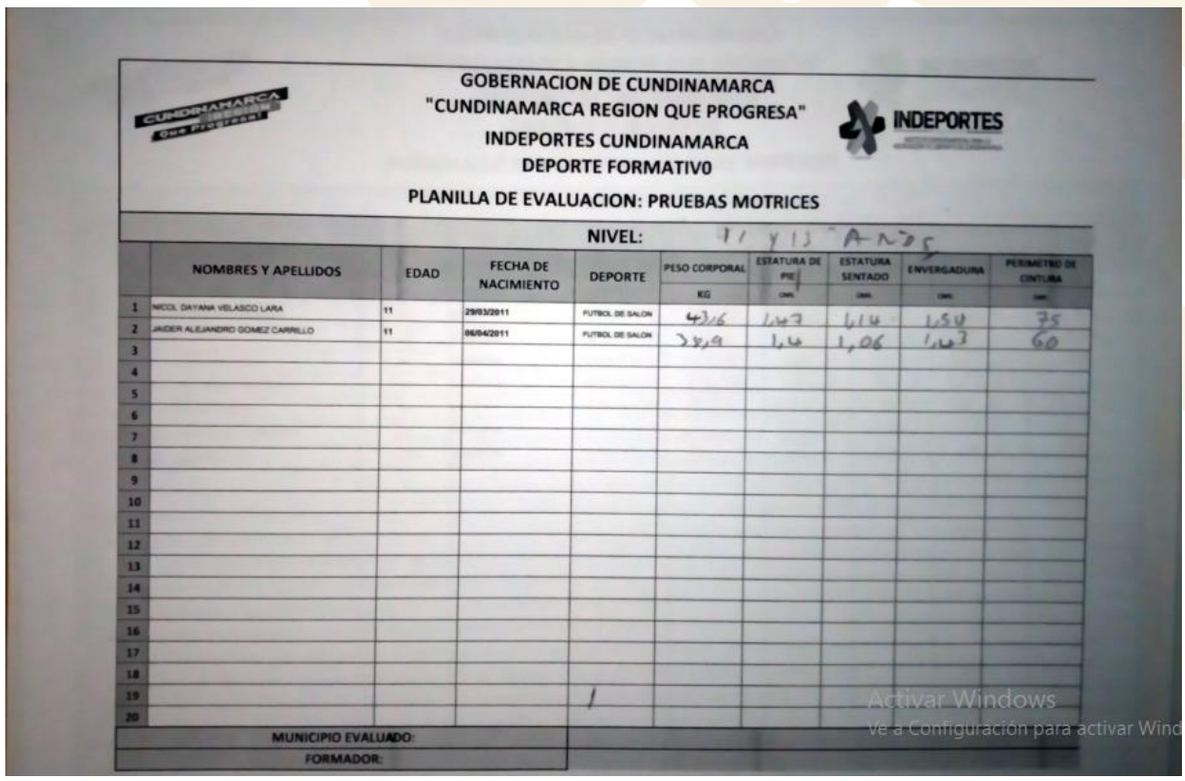


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 Y 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
1		10	14/09/2012	FUTBOL DE SALON	35,2	1,43	1,13	1,45	64
2		10	24/09/2012	FUTBOL DE SALON	32,8	1,36	1,08	1,36	60
3		9	27/10/2013	FUTBOL DE SALON	29,9	1,34	1,06	1,35	59
4		9	03/03/2013	FUTBOL DE SALON	40,5	1,44	1,09	1,44	63
5		10	02/10/2012	FUTBOL DE SALON	26,9	1,25	1,04	1,29	60
6		9	26/03/2013	FUTBOL DE SALON	29,1	1,18	96	1,27	63
7		9	21/10/2013	FUTBOL DE SALON	29,8	1,36	1,09	1,32	60
8		10	19/09/2012	FUTBOL DE SALON	28,4	1,28	1,11	1,4	60
9		9	17/04/2013	FUTBOL DE SALON	32,1	1,26	1,1	1,3	70
10		9	26/10/2013	FUTBOL DE SALON	33,3	1,38	1,11	1,4	61
11		10	20/07/2012	FUTBOL DE SALON	32,4	1,36	1,08	1,31	59
12		10	10/09/2012	FUTBOL DE SALON	32,1	1,35	1,06	1,31	56
13		10	26/09/2012	FUTBOL DE SALON	28,8	1,33	1,05	1,33	57
14		9	22/06/2013	FUTBOL DE SALON	33,2	1,37	1,09	1,37	70
15		10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	30,3	1,41	1,11	1,35	68
16		9	20/01/2013	FUTBOL DE SALON	38,5	1,43	1,12	1,46	65
17		9	14/05/2013	FUTBOL DE SALON	30,7	1,33	1,04	1,36	62
18		10	21/08/2012	FUTBOL DE SALON	36,9	1,49	1,15	1,35	57
19		9	29/10/2012	FUTBOL DE SALON	40,5	1,47	1,16	1,6	66
20		9	24/05/2013	FUTBOL DE SALON	38,2	1,39	1,09	1,37	77
21		10	18/05/2012	FUTBOL DE SALON	33,3	1,35	1,1	1,36	68
22		9	11/07/2013	FUTBOL DE SALON	25,2	1,24	09	1,35	63
23		9	16/08/2913	FUTBOL DE SALON	33,6	1,31	1,04	1,33	68
24		9	26/07/2013	FUTBOL DE SALON	34,2	1,29	1,01	1,34	65
25		9	18/09/2013	FUTBOL DE SALON	27,1	1,3	09	1,3	55
26		10	26/09/2012	FUTBOL DE SALON	26,4	1,35	1,09	1,36	61
27		9	22/10/2012	FUTBOL DE SALON	38,2	1,46	1,11	1,34	59
28		9	11/06/2013	FUTBOL DE SALON	34,4	1,3	1,03	1,35	73
29		9	05/05/2013	FUTBOL DE SALON	26,6	1,26	100	1,27	58
30		10	16/03/2012	FUTBOL DE SALON	35	1,28	1,01	1,33	56

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 11 Y 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
1	NICOL DAYANA VELASCO LARA	11	29/03/2011	FUTBOL DE SALON	43,6	1,47	1,14	1,54	75
2	JAIDER ALEJANDRO GOMEZ CARRILLO	11	06/04/2011	FUTBOL DE SALON	38,9	1,4	1,06	1,47	60
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wind



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 14 y 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	DAVID RINCON	14	11/02/2008	FUTBOL DE SALON	49,6	158,9	119,2	165,1	71
2	MILTON ALEXIS HERNANDEZ MORALES	17	03/08/2005	FUTBOL DE SALON	61,3	171,5	135,2	176,5	78
3	CESAR GOMEZ	15	14/08/2007	FUTBOL DE SALON	55,6	159,3	131,7	166,4	64
4	KEVIN DAVID ROBAYO PIRACHICAN	14	10/09/2008	FUTBOL DE SALON	58,3	153,3	113,4	161,6	58
5	JIMMY ALEXANDER PIRACHICAN SALASAR	14	20/09/2008	FUTBOL DE SALON	53,9	162,5	121,8	164,2	56
6	EDI SNEIDER BAUTISTA TOLEDO	14	19/11/2007	FUTBOL DE SALON	53,1	152,2	116,6	160,2	61
7	CHRISTIAN ALBERTO ACOSTA CIFUENTES	14	28/06/2008	FUTBOL DE SALON	61,4	159,8	126,4	125,6	67
8	HEINER NICOLAS GARNICA GIL	14	22/01/2008	FUTBOL DE SALON	59,2	165,5	129,5	168,2	64
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

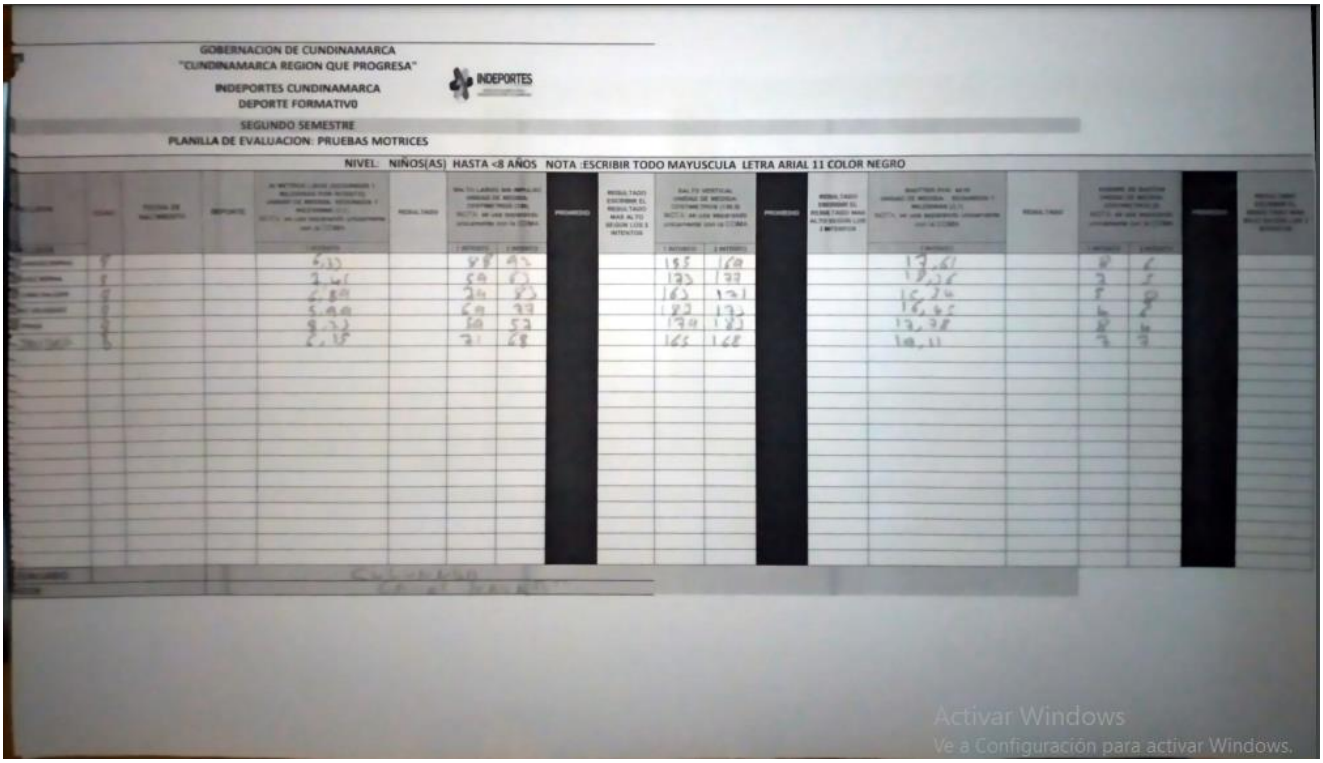
Activar Windows
Ve a Configuración para activ

Referencias

- Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024
- Ley 181 de enero 18 de 1995
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cabarcas, M. J. S., & Soto, J. L. P. Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia.
- Tapiero Granda, M. F. (2019). Efectos de un programa polimotor sobre la capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciembre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.

Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*

		PESO	TALLA	ENVERGADURA	SALTO HORIZONTAL 2·		SALTO VERTICAL		SHUTTLE RUN			25 METROS		50 METROS	300 METROS	TEST DE LEGGE
Granados	8		1'24	1.36	1'55	1'62	1'90	1'85		2'02	2'01	3'50		14'58	1'27	
Alonso	6		1'13	127	1'30	1 65	1'30	125		2'28	2'70	5'70		14 25	123	
Camba	9		138	135	1'32	152	2'20	—	122	2'00	3'00	5'80		12'22	1'18 -	
Camba	11		1'45	330	1'83	190	—		2'38	3'17	3'00	5'50		11'40	122	
Sierra	9		1 22	125	1'50	165	1'30		1'28	2'60	2'00	6'35		14'80	1'22	
co	10		1'37	136	178	190	2'19		188	2'22	2'10	5'40		11'70	118 -	
	9		1'29	131	162	175	1'75	70	1'55	2'14	2'40	6'54		13'35	1'19	
	7		1'27	128	1'80	195	1'05		1'15	3'40	3'50	3'10		13'50	2'00	
Torre	7		1'23	126	153	160	1'00		75	5'25	3'10	3'54		12'80	1 50	
Sierra	11		1'40	146	1'70	2:00	1'95		1'35	3'00	2'70	5'58		13'20	1 33	
ro	13		1'55	150	205	2 60	2'25		1'55	3'25	3'20	5'30		11'80	1'15 —	
dos	10		1.27	131	175	190	1'60		162	3'00	3'30	6'66		12 84	1 31	
ez	15		1'56	163	198	210	2'18		163	1'70	1'77	5'42		11 50	2 30	12:18
rayo	15		173	1 69	2'22	250	2 83.		303	1'20	1'22	5'07		12'10	1 40	8:00
	14		1'55	1 60	190	2 15	2'40	—	280	1'72	1'77	5'15		10'97	1 59	8: 30
rayo	19		1'58	1 48	198	210	2'83	—	270	1'75	1'70	5'22		10'38	1 20	7:40
ez	13		1'35	136	170	170	—		192	1'76	1'76	6'34		12'22	1 30	2:50
ero	19		1'54	127	203	210	1'70		175	1'52	1'50	6'78		12'60	1 27	22:00
n	11		1'42	1 49	180	200	1'80		142	1'83	1'84	6'22		11'48	1 42	14:50
ero	12		1'53	158	1'40	197	160		169	1'50	1'52	6'04		11'30	1 39	13:22
anisco	11		1'52	159	1'90	210	1'95		178	1'85	1'89	6'20		13'30	1. 52	8: 50
ez	13		1'47	1 60	188	205	1'95		203	1'90	1'98	5'90		13'30	1. 36	9: 26
co	13		1'54	139	1'97	203	1'75		115	1'86	1'90	6'70		12'60	1 23	22:20
Nova	19		1'55	163	1'97	220	312		320	2'50	2'30	4'40		9'20	1. 19 -	2:36
ado	8		147	150	152	160	1'90		190	2'30	2'35	6 22		12 26	127	
dríguez	9		152	160	143	162	170		178	2'46	2'42	6 10		11 42	142	
asco	9		146	153	162	170	175		182	2'69	2'61	5'49		12 28	139	
lo	10		156	161	159	169	180		189	2'20	2'29	5 52		13 36	156	
ada	9		152	1 54	146	150	152		157	2'39	2'40	6 16		12 28	127	
stio	7		139	140	142	129	149		152	2'22	2'42	6'09		12 32	229	



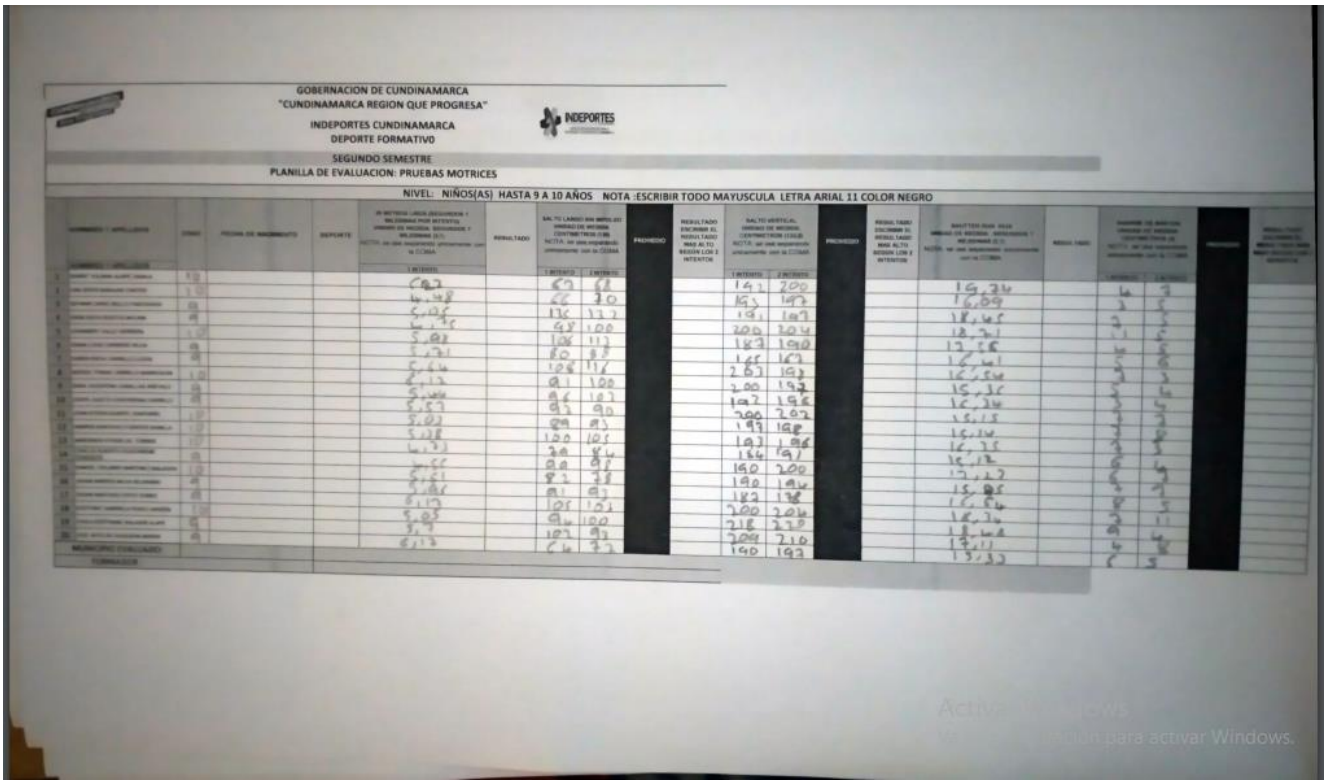
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

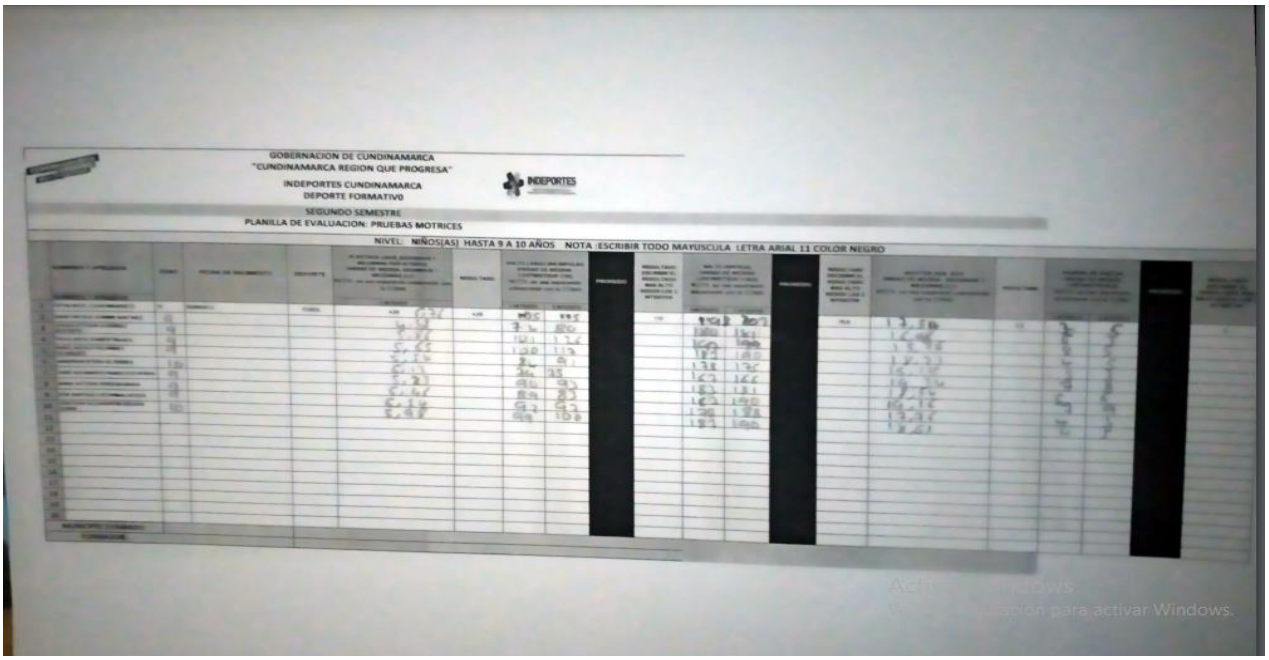
INDEPORTES

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

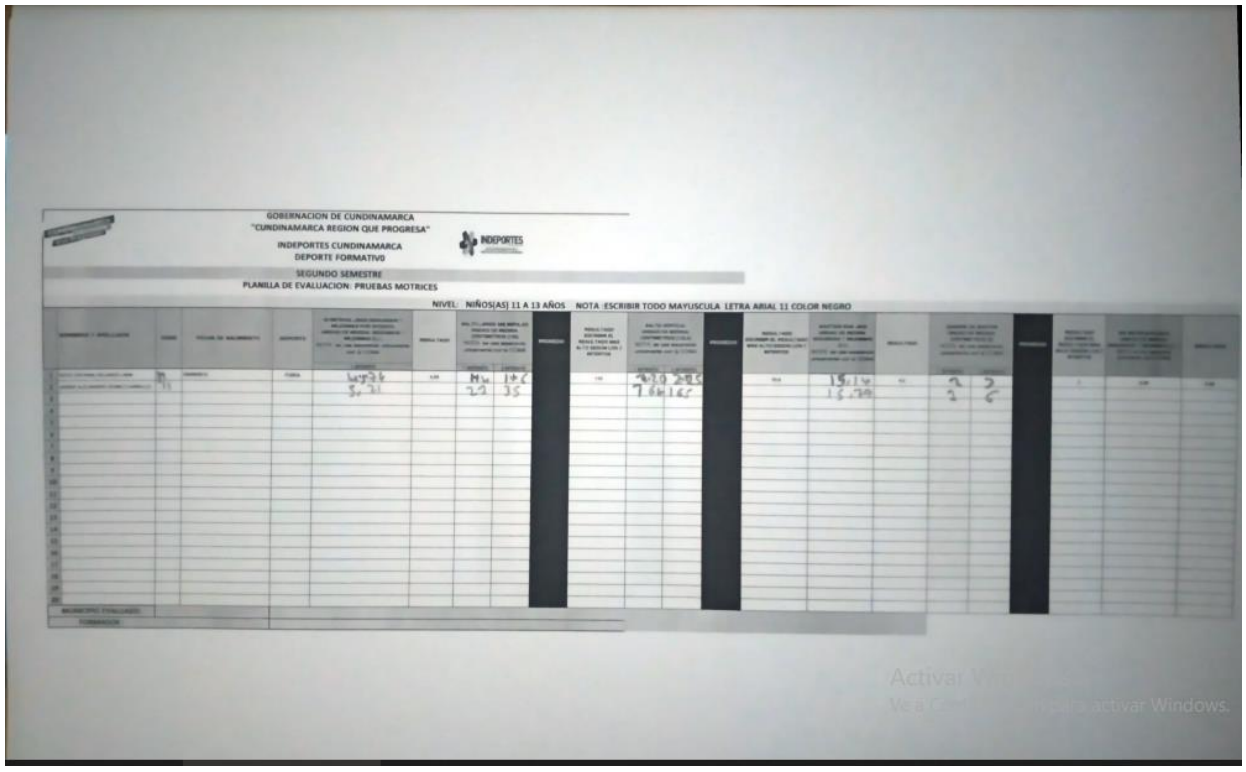
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



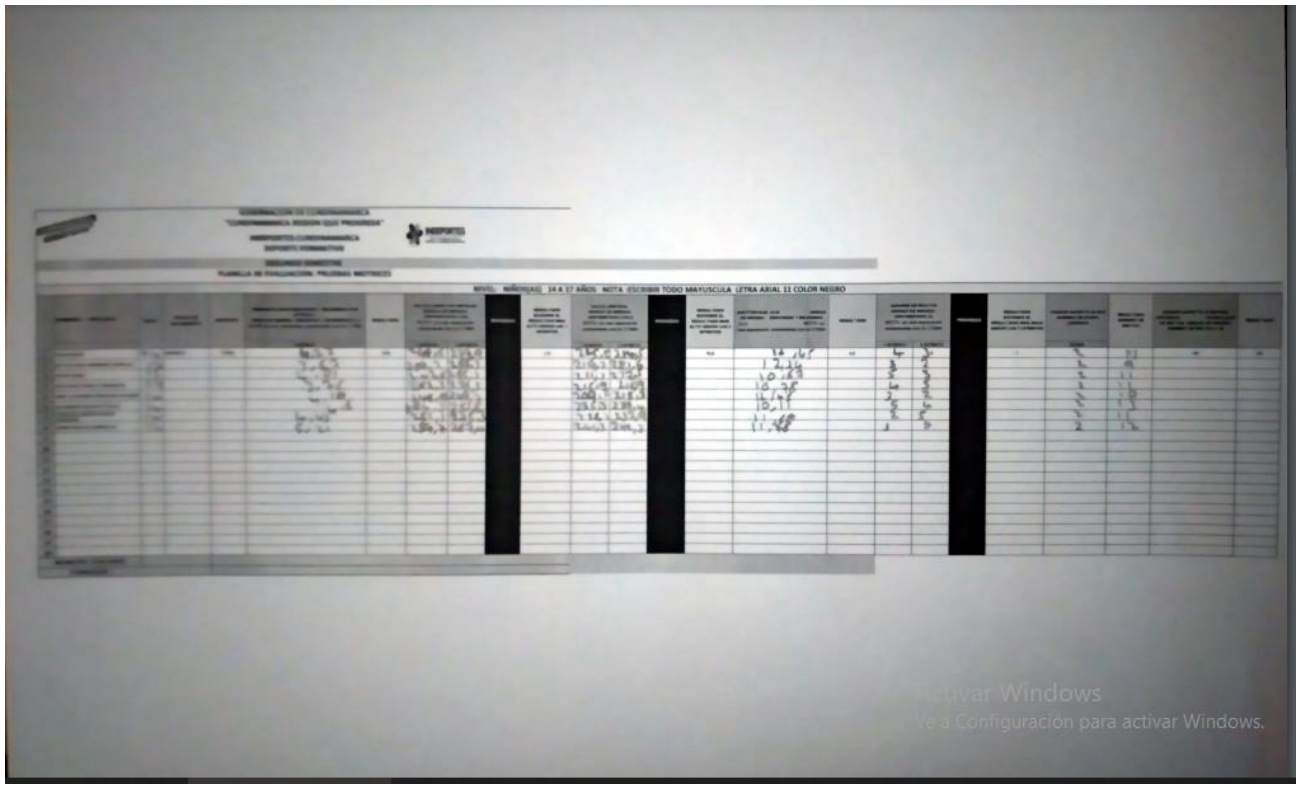
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 Y 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
1		10	14/09/2012	FUTBOL DE SALON	35,2	1,43	1,13	1,45	64
2		10	24/09/2012	FUTBOL DE SALON	32,8	1,36	1,08	1,36	60
3		9	27/10/2013	FUTBOL DE SALON	29,9	1,34	1,06	1,35	59
4		9	03/03/2013	FUTBOL DE SALON	40,5	1,44	1,09	1,44	63
5		10	02/10/2012	FUTBOL DE SALON	26,9	1,25	1,04	1,29	60
6		9	26/03/2013	FUTBOL DE SALON	27,1	1,18	96	1,27	63
7		9	21/10/2013	FUTBOL DE SALON	29,8	1,36	1,09	1,32	60
8		10	19/09/2012	FUTBOL DE SALON	28,4	1,36	1,11	1,4	60
9		9	17/04/2013	FUTBOL DE SALON	32,1	1,36	1,1	1,3	70
10		9	26/10/2013	FUTBOL DE SALON	27,3	1,28	1,11	1,4	61
11		10	20/07/2012	FUTBOL DE SALON	29,4	1,36	1,08	1,31	59
12		10	10/09/2012	FUTBOL DE SALON	27,1	1,35	1,06	1,31	56
13		10	26/09/2012	FUTBOL DE SALON	28,8	1,33	1,05	1,33	57
14		9	22/05/2013	FUTBOL DE SALON	33,3	1,37	1,09	1,33	70
15		10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	50,3	1,41	1,11	1,35	68
16		9	20/01/2013	FUTBOL DE SALON	38,5	1,43	1,12	1,46	65
17		9	14/05/2013	FUTBOL DE SALON	30,7	1,33	1,04	1,36	62
18		10	21/08/2012	FUTBOL DE SALON	56,9	1,49	1,15	1,35	57
19		9	29/10/2012	FUTBOL DE SALON	40,5	1,43	1,16	1,4	66
20		9	24/05/2013	FUTBOL DE SALON	38,2	1,39	1,09	1,37	77
21		10	18/05/2012	FUTBOL DE SALON	33,1	1,35	1,1	1,36	68
22		9	11/07/2013	FUTBOL DE SALON	25,2	1,34	09	1,35	63
23		9	16/08/2913	FUTBOL DE SALON	33,6	1,31	1,04	1,33	68
24		9	26/07/2013	FUTBOL DE SALON	24,3	1,29	1,01	1,34	65
25		9	18/09/2013	FUTBOL DE SALON	27,1	1,3	89	1,3	55
26		10	26/09/2012	FUTBOL DE SALON	25,4	1,35	1,09	1,36	61
27		9	22/10/2012	FUTBOL DE SALON	38,2	1,42	1,11	1,3	59
28		9	11/06/2013	FUTBOL DE SALON	26,4	1,3	1,03	1,35	73
29		9	05/05/2013	FUTBOL DE SALON	26,6	1,26	100	1,32	62
30		10	16/03/2012	FUTBOL DE SALON	25	1,28	1,01	1,33	56

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 11 Y 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	NICOL DAYANA VELASCO LARA	11	29/03/2011	FUTBOL DE SALON	43,6	1,47	1,14	1,54	75
2	JAIDER ALEJANDRO GOMEZ CARRILLO	11	06/04/2011	FUTBOL DE SALON	38,9	1,46	1,06	1,43	60
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wind

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 14 y 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	DAVID RINCON	14	11/02/2008	FUTBOL DE SALON	49,4	158,9	119,2	165,1	71
2	MILTON ALEXIS HERNANDEZ MORALES	17	03/08/2005	FUTBOL DE SALON	61,3	172,5	135,2	176,5	78
3	CESAR GOMEZ	15	14/08/2007	FUTBOL DE SALON	55,6	159,3	131,7	166,4	64
4	KEVIN DAVID ROBAYO PIRACHICAN	14	10/09/2008	FUTBOL DE SALON	58,3	153,3	113,4	161,6	58
5	JIMMY ALEXANDER PIRACHICAN SALASAR	14	20/09/2008	FUTBOL DE SALON	53,9	162,5	121,8	164,2	56
6	EDI SNEIDER BAUTISTA TOLEDO	14	19/11/2007	FUTBOL DE SALON	53,1	157,2	116,6	168,2	61
7	CHRISTIAN ALBERTO ACOSTA CIFUENTES	14	28/06/2008	FUTBOL DE SALON	61,4	159,8	126,4	125,6	67
8	HEINER NICOLAS GARNICA GIL	14	22/01/2008	FUTBOL DE SALON	59,2	165,5	129,5	168,2	64
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

Anexo 20: certificación del municipio

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

HACE CONSTAR:

Que Cristian David Castro Pérez, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.661.855 De Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE voleibol, en el municipio de Cucunubá Cundinamarca durante el período comprendido entre el 1 de Octubre de 2022 al 31 de Octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 1 del mes de Noviembre de 2022

Cordialmente,

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

ANEXO 21: CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

FUNCIÓN PÚBLICA

INTEGRIDAD PÚBLICA

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

Cristian David Castro Perez

C.C 1.076.661.855

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 21 de octubre 2022

Armando López

Director de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano (e)

Código: 761609660000